生命科學系列著作

大圓滿與大手印之極密心要

生命三視角之果位視角

《帝洛、那若傳》勾提

潘 麟 著

帝洛巴尊者（988—1069）

那若巴尊者（1016—1100）

岡波巴大師（1079—1153）

潘麟先生簡介

潘麟先生，安徽定遠人，哲學碩士，生命學家，教育家，當代對生命科學有深刻貢獻的思想家。長期致力於東方文明的傳播與推廣，注重中華傳統文化的創造性轉化和創新性發展；以心性傳承與實踐爲基礎，開創、倡導並推動生命科學的發展與普及。

已出版的主要著作有《家門沒上鎖》《皇冠瑜伽》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》《明點》《茶道》《天空之舞——敦煌飛天舞的傳承與研究》《聖賢的教誨——〈弟子規〉精講》《外王之道——〈孝經〉詮釋》《陽明新學》《上師相應法——著名生命學家潘麟先生講授〈事師五十頌〉》《普賢上師言教——著名生命學家潘麟先生講授大圓滿前行》《非遺傳承——獅子吼》等，部分著作被譯成英、俄等文字在國外出版，並撰有各類學術論文近百篇。

本書作者 潘麟先生

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat: Dyglg_9999

願善增長。

潘麟（加蓋章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

目錄

這是需要用一生時間來學習的心要（序言）……1
《帝洛、那若傳》及著譯者介紹……5
大手印傳承及大手印法介紹……7
開經偈釋義……10
1.「金剛持」的兩重含義
2.「禮敬」的三層含義
3.如來的功德事業
開宗明義……16
1.基視角、道視角與果視角
2.有爲法與無爲法的比較
3.大手印大圓滿第一課：轉視角（倒果爲因）
4.法報化三身
5.佛家宇宙觀——十法界論
「帝洛巴略傳」勾提……45
1.不忘總持成就
2.何謂智慧身
3.理明法透的重要性
4.化身因使命而來，因使命而走
5.生命三種生死方式——分段生死、變異生死與不生不死
6.社會化和生命化
「那若巴略傳」勾提……66
1.心傳的三個階段
2.那若巴遵從空行母授記尋師
3.用性命求法
4.如何對待上師指令（不可用社會學標準衡量生命學）
5.八識的運作方式
6.沒有修行，祇有認同
——大圓滿的「不修行」與凡夫的「不修行」之間的差別
7.再談有爲法與無爲法
8.進入無爲法的三大要領
9.識心與智心
10.十二苦行之目的
11.供養上師之密意
12.教通與宗通
13.起心動念之重要性
14.生命學的財富觀

15. 脫噶四相
16. 無無明（佛家不是解決問題，佛家是取消問題）
17. 那若巴的成就
附：《帝洛、那若傳》原文……165

這是需要用一生時間來學習的心要（序言）

學習本書之前，首先瞭解一下本書主旨是什麼，這從書名上就能夠略窺一二。書名是潘麟先生親自命名的，分爲肩題、正題和副題三個部分：「大圓滿與大手印之極密心要」是肩題，「生命三視角之果位視角」是正題，「《帝洛、那若傳》勾提」是副題。

肩題點出了本書是關於大圓滿與大手印的極密心要，有兩個概念需要瞭解：什麼是「大圓滿與大手印」？什麼是「極密心要」？

根據寧瑪派九乘佛法的判教方式，佛法從低到高分爲外三乘（聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘）、內三乘（事部、行部、瑜伽部）和密三乘（生起次第、圓滿次第、大圓滿次第），其中第九乘即最高乘就是大圓滿與大手印。因此，本書主要講的是九乘佛法之巔，是給高級修行者（上根器人、理明法透者、明體彰顯者）傳授的密中之密，不是前八乘的基礎內容。前八乘都是有爲法，第九乘是無爲法；但要明白無爲法，前提必須深刻瞭解有爲法。所以，學習本書之前，應當盡可能瞭解前八乘（小乘、大乘）的一切內容，以及佛家之外的儒家、道家等一切聖學，把基礎打好，否則接不住這樣的傳授。因爲傳統的大圓滿雖然屬於佛家，但經過潘麟先生改革後的大圓滿不僅止步於佛家，還包含儒家、道家乃至基督教、伊斯蘭教等百家聖學，欲圓滿透徹地領悟大圓滿的內涵，需盡可能地通達百家聖學。這就是「大圓滿與大手印」。

「極密心要」又如何理解？大圓滿本身份爲心部、界部和口訣部三部分。按照近幾百年來傳授的大圓滿看，隆欽巴的「三休息」（《大圓滿如幻休息論》《大圓滿心性休息論》《大圓滿禪定休息論》）爲心部範疇，隆欽巴的「界部根本論」（如《大界無央王》等）是界部的重要經典，隆欽巴的「七寶藏」（《法界寶藏論》《實相寶藏論》《宗義寶藏論》《竅訣寶藏論》《詞義寶藏論》《如意寶藏論》《法性寶藏論》）和「四心滴」（《空行寧提》《毗瑪寧提》《上師心髓》《空行心髓》以及四心滴的總攝《甚深心滴》）屬於口訣部（「七寶藏」屬於廣大班智達派，偏於義理；「四心滴」屬於甚深古薩裡派，偏於實修）。

「口訣」（心髓、寧提、心要、心滴）就是簡短的、直接的源於上師親身經歷的能夠引導弟子成佛的語言（此語言不是普通語言，實爲「指月之指」，切勿得指忘月）。所以，口訣和經典完全不同，所謂「假傳萬卷書，真傳一句話」，口訣就是那個「真傳一句話」。口訣部本身又分爲外、內、密和極密四層次，「極密心要」指大圓滿口訣部的極密層內容，包括上師相應、直指心性、徹卻（立斷）、脫噶（頓超）、無爲法幾方面的內容（上師相應、徹卻、脫噶本質上即無爲法，無爲法即果視角，果視角即極密心要）。這些都是整部大圓滿中最爲精要、最爲直接指向佛性的核心部分，若能值遇並如理修持，此生成佛絕非虛言。

大圓滿口訣部的外、內、密和極密四層內容是大圓滿人間第三祖吉祥獅子如來（藏譯「熙日森哈」）劃分的。蓮花生大師和毗瑪拉密札都是吉祥獅子如來的弟子，他們二位又是藏傳佛法的開山祖師，後世流傳出來的大圓滿口訣（心髓、寧提、心要、心滴），包括上述的隆欽寧提，都是源自他們二位，若是再往上追溯，全部都可以追溯至吉祥獅子如來那裡。潘麟先生作爲吉祥獅子如來今生的唯一化身，在傳統大圓滿的基礎上，對大圓滿口訣部（乃至整部大圓滿的修行架構）進行了化繁爲簡，讓修行人尤其是漢地修行人、都市修行人更容易理解和修持，大大地縮減了修行的難度和成就的時間。至於具體如何化繁爲簡，建議讀者閱讀《普賢上師言教——著名生命學家潘麟先生講授大圓滿前行》加以瞭解。

合而言之，「大圓滿與大手印之極密心要」可以這麼理解：九乘佛法之最高乘是大圓滿與大手印→大圓滿又分爲心部、界部和口訣部→口訣部又分爲外、內、密和極密四個層面→極密心要屬於口訣部的最高層面→具體爲上師相應、指示心性、徹卻、脫噶和無爲法等內容。這裡面的每一句話都是精髓，每一句話都奧妙無窮，故需調動一切注意力和理解力來學習。這是肩題的介紹。

正題指出了本書的主旨是「生命三視角之果位視角」，什麼是「生命三視角」？「生命」是生命科學範疇的生命，換個詞叫「意識」，不是指自然科學所說的活著的生物體：生物體是會死的，意識是不死的，換言之，我們生命科學的「生命」是不死的。按佛家的劃分，意識層次從低到高大體可分爲地獄道、餓鬼道、畜生道、人道、阿修羅道、天人道這六凡道，以及羅漢道、緣覺道、菩薩道和佛這四聖道。凡道眾生看自己和外在世界，跟聖道看自己和外在世界，截然不同，這就是視角的差異。

「生命三視角」指基視角、道視角和果視角。基視角即凡夫視角，因爲我們是人，所以基視角是指從常人的角度看待一切的視角，其實如果細分，基視角還包括地獄視角、餓鬼視角、畜生視角、阿修羅視角和天人視角，這些視角全部不究竟。果視角即如來視角、佛的視角、心性視角，即從如來、佛、心性層面看待自己和外在世界的終極究竟之視角。道視角是中間過渡狀態，是正在向著佛成長的羅漢、緣覺和菩薩看待一切的視角，這些視角也不究竟。把基視角和果視角都弄清楚了，道視角自然清楚了。「生命三視角之果位視角」特指如來視角、佛的視角、心性視角，站在果視角的開示當然是諸佛的心髓了。

基視角下的見、修、行，是不可能結出佛果的；道視角下的見、修、行，也無法結出佛果，衹能打一些基礎；唯有果視角的見、修、行，方能結出佛果——其實無所謂果不果。果視角的見修行果，即四無（不立一切見、不立一切修、不立一切行、不立一切果，簡稱無見、無修、無行、無果，用一個字概括就叫「松」）、四有（自生、自顯、自明、自足）、四性戒（無實、獨一、任運、廣大）；換個角度表達，就是空明現、法報化、體相用。本書就是圍繞這些重要概念進行闡述的。

想要在今生實現成佛，前提是吃透果視角。儒佛道各家文明雖然對三視角都有開示，但總體而言，還是基視角和道視角（有爲法）居多，果視角（無爲法）並不多見。潘麟先生曾指出，對於已經接受上師指示明體的弟子而言，陳健民《曲肱齋全集》第一冊《蓮師大圓滿教授勾提》、第五冊《大手印教授抉微》應優先閱讀，因爲它們是大圓滿與大手印的核心；此外，《心經》《六祖壇經》等經典屬於果視角，《華嚴經》爲開示法界內涵的重要經典，「達摩四論」（《觀心論》《破相論》《血脈論》《悟性論》），蓮師三部曲（《松嶺寶藏》《空行法教》《蓮師心要建言》），隆欽巴「七寶藏」「三自解脫」「四心滴」，竹清嘉措仁波切《直指明光心》，密勒日巴本傳《那道陽光，不曾離開》等著作都應優先閱讀，（如果是古文的）衹讀原文，不讀解釋。

就先生本身的著作和開示而言，大部分也都是基視角和道視角，果視角的開示是從 2023 年「5・20」指示明體開始的。具體包括：2023 年「5・20」指示明體，2023—2024 年陸續取出的心髓（《大圓滿本自解脫心髓——三世獅吼》《我本無我，一切現成》《明體內涵一切，故名大圓滿》《普賢王如來法界心髓》），2024 年 10 月在尼泊爾的系列開示，2025 年 1 月《帝洛、那若傳》的開示，2025 年 8 月「上天（法界）有好生之德，更有解脫之德」的開示，2025 年 10 月「沒有悠豁」的開示，等等。先生這些果視角的開示，如能相互比照著學習，必然有助於我們更好地理解大圓滿與大手印。

但吃透果視角開示的前提，是把基視角和道視角的開示也吃透：既要充分瞭解無爲法，也要充分學習有爲法。具體怎麼做呢？這需要具體情況具體分析：

其一，對生命科學體系有充分瞭解並接受了「5・20」指示明體的弟子而言，應反覆學習先生果視角的相關開示，以及上述所提各祖師果視角的著作，以增強信心，鞏固明體，更好地修持無爲法；然後按照時間順序，加強學習先生自 2012 年以來的著作、音視頻（至少學三遍），充分瞭解先生的生命科學體系，尤其是修行架構；下一步是廣讀先生推薦的傳統儒佛道各家聖學，釐清生命科學與傳統聖學的若干異同，使其各歸其位；如此纔能更好地領悟果視角。因爲先生的著作和開示是進入歷代聖賢的橋樑，所以在次第上先研習先生的思想體系，再學習傳統各家經律論。

其二，潘麟先生指出，由於生命科學體系實在太過博大精深，因此沒有任何基礎的新學者，務必按照時

間順序從頭學起，先將先生 2012 年歸國後十年來關於基視角和道視角的開示學透，再學果視角的開示；切勿跳躍學習。也就是說，學習本書之前，務必將先生著作《皇冠瑜伽》《家門沒上鎖》《〈大學〉廣義》《到彼岸賞月》《〈瑜伽經〉直解》《以心傳心》《直指生命的真相》《〈中庸〉心要》《師道與傳心》《明點》《茶道》《聖賢的教誨——〈弟子規〉精講》《外王之道——〈孝經〉詮釋》《陽明新學》《上師相應法——著名生命學家潘麟先生講授〈事師五十頌〉》《普賢上師言教——著名生命學家潘麟先生講授大圓滿前行》《非遺傳承——獅子吼》等至少學習三遍，同時將先生的音視頻認真聆聽至少三遍（因爲文字與授課是不同的兩個體系，各有千秋，同時學習兩者，效果會事半功倍），如此五至十年下來（各人根器不同，所需時間也不同），纔能接得住果位視角的教授。

先生云：「修行人一定要學富五車，你們永遠不要存有僥倖心理——又不讀書，又能夠順利地完成覺醒的全過程。沒有人能夠做到不讀書就實現覺醒，佛都做不到，難道你們比佛還厲害？所以，你們一定要放棄這種僥倖心理和懶惰心理，大量地往死裡讀書，『書讀萬遍，義理自現』。」這是關於正題的介紹。

副題「《帝洛、那若傳》勾提」指本次講授的藍本是《帝洛、那若傳》，「勾提」的意思是這次不像以往一樣逐字逐句講解，而是選擇那些重要的地方展開闡述。爲什麼選擇《帝洛、那若傳》來講解果視角？

我想主要有幾點：其一，自「5・20」先生給弟子指示明體後，全體弟子都彰顯了明體，至少是一地菩薩。其二，我們必須廣讀經論達到理明法透，纔能打好前行基礎。其三，生命科學指示的成就之路，不是通過傳統的自修而解脫，而是在理明法透、指示明體基礎上，師生之間建立牢不可破的金剛繩關係，上師通過強大的加持力將其成就遷移給弟子，使弟子獲得虹身成就，此即「他虹」。而《帝洛、那若傳》中，那若巴追隨上師帝洛巴修行時，已經是二三地菩薩的大班智達——他對佛法全然理明法透，而且彰顯了明體；後通過無偽地侍奉上師，在十二年時間裡獲得終極成就。這不是那若巴自己修行得來的，而是上師加持的結果。這四個特徵——理明法透、彰顯明體、上師相應、事上磨，跟生命科學體系對學人的要求是一致的，因此那若巴追隨帝洛巴的修行經歷，對我們更有啟發意義。

其最核心的啟發是，對於一個菩薩而言，怎樣追隨上師？跟上師相應到怎樣的程度，才叫到位？需要具備怎樣的意志，纔能獲得成就？那若巴無疑給我們做了完美的示現：毫無保留地信任上師，唯師是從，唯道是從；擁有鋼鐵般的意志，在追隨上師的過程中，性命相托，萬死不辭。目前來說，我們對上師的信心衹有兩三成到四五成，再難以突破。究其原因，根源在於我們深陷於自然科學和社會科學的三觀上，信心不足，意誌薄弱，難以做到唯道是從，唯師是從。因此，當務之急，我們迫切需要超越自然科學和社會科學下的師徒觀，建立生命科學下的師徒觀，纔能突破困境，全面深度地跟上師相應（從外層相應到內層相應，到密層相應，到極密層相應），通過上師的加持實現生命的終極覺醒。

通過深入學習《帝洛、那若傳》，我們一定能夠圓滿師徒關係。站在果視角來看，我們就是那若巴，早就超額完成了成佛所需的一切要求——明體呈現、理明法透、擁有鋼鐵般的意志、牢不可破的師徒金剛繩。學習本次授課，就是在喚醒這些素養和品質：一切本自具足，無需修行，但需喚醒（學習之過程即喚醒之過程）。這是關於副題的介紹。

肩題、正題和副題合起來可理解爲：本次開示的是大圓滿與大手印的極密心要，極密心要即生命三視角的果視角，具體說即指示明體、無爲法、徹卻、脫噶、上師相應等內容，這是通過《帝洛、那若傳》勾提出來的（2025 年 1 月 7—18 日，先生於安徽定遠維傳書院進行了《帝洛、那若傳》之講授）。

總而言之，這是需要用一生時間來學習的心要，這是最適合於當代都市人乃至後世子孫即生成佛之指南。如果能夠將本書吃透並付諸實踐，虹身成就指日可待。先生常言：「不要以爲你懂了，其實你還差得很遠！」對於歷代聖賢的教導，我們不可輕言懂，真懂是很難的。何況本次所講之《帝洛、那若傳》，不是普通教導，

而是諸佛心要，我們更要用一生的時間來學習；除非已经成佛，可以把它付之一炬，否则这里面的内容都需要反复思考。這是潘麟先生一再強調的，希望能夠引起弟子們的重視。

關於本書作者潘麟先生及其創立的生命科學體系之介紹，在《外王之道——著名教育家潘麟先生講授〈孝經〉》《上師相應法——著名生命學家潘麟先生講授〈事師五十頌〉》《普賢上師言教——著名生命學家潘麟先生講授大圓滿前行》等著作的序言裡皆有十分詳細的介紹，這裡不再重複。

本書由東方生命研究院學術編輯中心根據先生授課錄音整理而成。劉建斌協調提供相關資料；彭志敏、方方、魏登軍、錢春蘭、支葉琳、彭美林、王寧沙負責授課錄音的聽打校對工作；我與莊雪梅、許亞明、梁繼紅、張燕春、陶維莉等人共同完成了本書的整理編校，最後由我完成統稿；劉紅梅、康樂協助提供相關照片。本書整理過程中還得到了很多熱心人士（丁文超、楊同可等）的協助，在此一並致謝！

李小利

二〇二五年十月十五日

《帝洛、那若傳》及著譯者介紹

帝洛、那若傳

我們從書名開始介紹。《帝洛、那若傳》是把帝洛巴和那若巴兩個人的傳合在一起的一個傳記。「帝洛」「那若」是兩個人名，其實最常見的是叫「帝洛巴」「那若巴」。「巴」是什麼意思呢？「巴」是「巴巴」的簡稱。在全世界，無論是什麼語言——不管是梵語、漢語還是英語，爸爸、媽媽的發音都是一樣的。所以，「巴巴」就是爸爸。「巴巴」是印度人對聖賢的尊稱。現在的印度人仍然把那些苦行僧、聖人尊稱爲「巴巴」，也就是在他們的名字後面加上「巴巴」；如果是女的呢，就在名字後面加上「瑪瑪」。還有一種稱呼是超越性別的，是通用於男人和女人的——在名字後面加個「吉」。像甘地，印度人就不叫他「甘地」，而叫他「甘地吉」。一般剛到印度的人是搞不明白的，很容易犯糊塗：我們討論的是一個叫「甘地」的人，沒有討論「甘地吉」，爲什麼冒出個「甘地吉」來？其實「吉」也是聖人的意思，是尊稱，而且它超越性別。

「巴巴」「瑪瑪」這個尊稱從印度流傳到了西藏以後，西藏人就把「巴巴」「瑪瑪」減掉一個字，叫「巴」「瑪」。西藏人對於聖賢的稱呼，要麼在名字後面加個「吉」，某某就叫「某某吉」；要麼在名字後面加個「巴」或「瑪」，比如「那若巴」「奶格瑪」。「巴」和「瑪」一般用於對宗教人士的尊稱。所以，「吉」和「巴」「瑪」都是特指偉大的成就者。但是，它們又略有差別：對於宗教裡面的苦行僧、大宗教家、大成就者、大聖人，就用「巴」或「瑪」。除了宗教之外的其他領域的成就者，比如說頂級畫家、頂級政治家、頂級教育家等，都會在名字後面加個「吉」。這一點大家需要知道一下。

總之在西藏，凡是宗教中那些男性的聖人、大成就者，都在後面加一個「巴」字。比如，「岡波巴」就是「岡波山上的聖人」之意，或是「長期在岡波山上修行的聖人」之意。又如「瑪爾巴」，「瑪爾」是他的名字，「巴」是聖人的意思，「瑪爾巴」的意思是「一個叫瑪爾的聖人」。

「帝洛巴」就代表「帝洛」是一個聖人，「那若巴」就是一個叫「那若」的聖人。所以，這個傳記把他們叫作「帝洛、那若」，沒有帶「巴」，直呼其名，這也是對的。但我們習慣上叫「帝洛巴」「那若巴」。

「帝洛」兩個字是什麼意思呢？帝洛巴有一段時間給別人當佣人，做著一份很苦的活，這個活叫「搗芝麻」，也就是榨芝麻油。其實芝麻是搗不出油來的，芝麻衹能榨出油來，所以應該叫「榨芝麻」。但是不知道怎麼回事兒，翻譯的人把它翻譯成「搗芝麻」，這可能是語言上的差異吧。西藏人一般不吃種子榨出來的油，他們吃的都是牛羊肉上面的油。因爲西藏不產花生、不產芝麻，所以什麼花生油啦，什麼芝麻油啦，（那時）整個藏區就沒有人吃這一類的油。又因爲西藏不產芝麻、不產花生，所以不可能有油坊（專門榨油的地方）。西藏人做夢都理解不了芝麻是怎麼榨出油的，於是全憑自己的想象，把榨芝麻想成了搗芝麻。所以西藏人就把「帝洛」兩個字翻譯成了「搗芝麻者」，其實這是錯的。漢地都知道有榨芝麻這回事兒，所以很清楚它的含義。印度也盛產油菜、花生和芝麻，因此，印度人和中國漢人一樣，都發展出了與榨油菜、榨花生、榨芝麻相關的作坊、油坊。帝洛巴幹的就是榨芝麻油這件事，但這件事在過去是個體力活，是出苦力的。

帝洛巴是個榨芝麻油的工人，他每天從早到晚地榨芝麻油，一邊榨油，一邊參悟佛法。有一天，他突然參悟通了，於是縱身一躍到半空中坐著，說了一個著名的偈子[①]，大意是：芝麻油藏在芝麻裡，衹要辛勤地榨芝麻，芝麻油就會從芝麻中榨出來；佛性藏在肉體裡，猶如芝麻油藏在芝麻裡，衹要在身上苦修，就能把佛性從這個庸俗的身軀中爆發出來——證據就是我現在坐在空中成佛了。這是他開悟以後說的第一個偈子，

① 偈曰：「能予轉成精華芝麻油，俱時生起原始之本智，眾生心中縱雖皆存在，上師未示無法得證悟。愚人雖知芝麻之存在，不識緣起互依分支故，無可擠出麻油之精華，搗麻能予剝除麻外殼；麻油精華即得滲出般，上師所示真如性之義，如同麻油應當予明瞭，諸境無別即成同體性！嗟兮——欲予遠行難以測量義，即於當下明瞭甚稀有！」（竹巴噶舉傳承，印度札西炯康巴噶寺，台灣尊勝法林佛學會常住，多傑仁卿喇嘛撰《帝洛巴祖師之偈》）

所以叫「開悟偈」。從此以後，人們就喊他「那個開了悟的榨芝麻者」。藏語「帝洛」兩個字的意思就是「開悟的榨芝麻者」。

那若巴是帝洛巴的弟子，所以《帝洛、那若傳》是關於帝洛和那若師徒二人的傳記。這是對標題的一個簡單介紹。

作者：祖師岡波巴

譯釋：智學法師（寶吉祥譯師）

轉自：《岡波巴大師全集》第一集《法會開示錄》

「作者」是誰呢？這裡寫的是「祖師岡波巴」。「祖師」兩個字一定是後人加上去的，岡波巴自己不會說「我是祖師岡波巴」，天底下就沒有這樣說話的人。放到現在，這句話相當於有人說「我是大師潘某某」，這是不可能的，因爲沒有這樣說話的。潘某某就是潘某某，他不會狂妄到自己說「我是大師潘某某」。岡波巴也不會說「我是祖師岡波巴」，所以「祖師」兩個字一定是後人加上去的。

岡波巴是誰呢？在噶舉派的傳承中，岡波巴是那若巴之後的第三代：那若巴的弟子是瑪爾巴，瑪爾巴的弟子是密勒日巴，密勒日巴的弟子是岡波巴。所以，從那若巴的下一代算起，到岡波巴這裡就是第三代。也就是說，這是徒孫岡波巴給他的太師爺那若巴和祖師爺帝洛巴立的傳。這說明什麼呢？說明他們代代之間肯定是口耳相傳的，不然的話，岡波巴是怎麼知道他太師爺和他祖師爺的事情的？說明他們之間肯定是口耳相傳，也就是那若巴把他們師徒的傳記講給了西藏的瑪爾巴，瑪爾巴又口傳給密勒日巴，密勒日巴再口傳給岡波巴。最後岡波巴找了一個時間把它寫成了文字，就是我們現在看到的《帝洛、那若傳》。

「譯釋」是誰呢？當時岡波巴寫的這篇文章一定是藏文，而我們現在看到的是漢文，這中間就存在一個翻譯者。這個翻譯者的名字叫「智學法師」，就是「智學法師」把這篇傳記由藏文翻譯成漢語的。「智學法師」又叫「寶吉祥譯師」，「寶吉祥」是他的藏文法名，「智學」是他的漢文法號[①]。

「譯釋」的下面一句是「轉自《岡波巴大師全集》第一集《法會開示錄》」，意思就是這篇傳記摘自《岡波巴大師全集》的第一集，第一集的名稱叫《法會開示錄》，這個很好理解。

---

① 智學法師生於一個傳統知識分子家庭，母親爲中文教師。受家庭環境的熏陶，自幼即好孔孟禮義之道、老莊齊物之學；常詠夫子「生死晝夜」之句，玩味「莊周夢蝶」之喻。及長，至高中階段，漸閱佛典，恍然有悟，知所歸矣。遂有出塵之志。

1991 年智學法師大學二年級的時候，考慮到世出世法不能兼得，遂從早年皈依恩師、漢地禪宗及漢傳格魯巴第二代傳人——清定上師（1903—1999）披剃圓具（剃掉鬚髮，披上僧衣，現出家相，合起來簡稱「披剃」；「圓具」指圓滿地受持了具足戒）。

1991—1996 年，於恩師住錫地——四川成都昭覺寺從師參究唯識、中觀、天台、華嚴等漢傳諸宗心要，學習西藏格魯派宗喀巴大師的廣、中、略三種漢譯《道次第》，並聽授了《能海上師全集》的全部內容。其間，曾於 1993—1995 年冬季，三赴禪宗著名道場——西安臥龍寺參加禪七，深究般若心法，以期秉持佛陀精神，學修並重、宗說兼通。

1996—1999 年，感於西藏密教之博大，慨嘆漢典翻譯之不足，智學法師遂赴康藏依止住山四十三年的大成就者——喇嘛阿秋仁波切，學習大圓滿實修傳承。1997—1998 年兩個年度的冬天，曾兩度專修大圓滿方便道——「脫噶」部分的「百日閉關」；其間，廣學藏文藏法，並求授了《岡波巴大師全集》藏文本的灌頂、傳承以及講解引導。

1999—2001 年，智學法師留學印度，進一步求授各類大論典籍，深造藏文藏法。2001 年 5 月之後，智學法師受直貢法王的委派，赴喜馬拉雅山接受三年零一個半月的傳統閉關，實修「大手印」和「那若六法」。其間，再讀《岡波巴大師全集》，因岡波巴大師有著甚深的證悟，故能擊中實修的關鍵，使智學法師受益無窮。在受益之餘，智學法師也深深爲近千年來，由於文字的隔閡，致使法王岡波巴大師的珍寶教法，未能廣利廣大華語圈的教友同道而婉惜不已。故而發願譯出《岡波巴大師全集》，獲法王賜予「堪布寶吉祥譯師」法位稱號。

2005 年，懷著廣泛利益華語圈信眾的使命，上師由印度至香港，成立「華藏正覺學會」，帶領眾信徒和弟子聞思實修。同年，應北京弟子祈請，智學法師來北京舉辦水陸法會，自此往返於北京與香港之間，過著一缽千家飯，孤身萬里游的自在生活。2007 年，強烈的悲心促使上師不畏困阻，毅然決然地留在北京，自此，眾多學生有了心靈家園。

智學法師（寶吉祥譯師）的主要譯著有：《岡波巴大師全集・吉祥薈萃》《岡波巴大師全集・珍珠之鬘》《佛子行三十七頌——菩提行法撮要集粹》《藏傳佛教日誦選集》，並著有《也談因果》《生命的關懷》《佛法緣起性空與現代科學》《無盡燈》等佛學專論多篇。

大手印傳承及大手印法介紹

說明：智學法師漢譯註釋的《岡波巴大師全集》第一冊翻譯出版的同時，即被噶瑪噶舉十七世大寶法王噶瑪巴、直貢噶舉澈讚法王、竹巴噶舉竹欽法王等聯合推薦給漢語弟子。在此轉載漢譯本《岡波巴大師全集》相關內容已通過智學法師（寶吉祥譯師）授權，請諸網友、網站轉載時本著對法尊重、負責的態度，不要增刪，並註明出處。

在傳記的前邊有一段說明，這段說明提到了三個人物，一個是噶瑪噶舉派第十七世大寶法王噶瑪巴，另外一個是直貢噶舉澈讚法王，還有一個是竹巴噶舉竹欽法王，我們在這裡稍做一下解釋。

帝洛巴的人間上師很少，他的上師主要是持明上師，而且有很多位，也就是在他的淨相中很多大成就者給他傳授、傳承，所以他幾乎沒有人間的上師。等他成就了以後，別人問他：「你的上師是誰？」他就追溯到報身佛金剛總持那裡。「金剛總持」，有時候把「總」字去掉，叫「金剛持」。在這一條法脈中，都是先從金剛總持算起。他們在談論自己法脈的時候，第一位是金剛總持，往下是帝洛巴[①]（988—1069）、那若巴[②]（1016—1100），再往下是瑪爾巴[③]（1012—1097），瑪爾巴傳給了密勒日巴[④]（1052—1135，一說 1040—1123），密勒日巴繼續高舉瑪爾巴的教法，培養了惹瓊巴（1083—1161）這個如月弟子和岡波巴[⑤]（1079—1153）這個如日弟子。惹瓊巴和岡波巴這兩位弟子繼承了瑪爾巴、密勒日巴的教法，開創了完整的修行流派——噶舉派。惹瓊巴創立了「惹瓊噶舉」，岡波巴（達波拉傑）創立了「達波噶舉」。岡波巴大師的弟子有很多，眾多弟子中有幾十個傑出弟子，他們都是十地大菩薩，有的還是現世如來，就是現人身的如來。在岡波巴的努力下，噶舉派繼而分化出「四大八小」。「四大」是岡波巴的四個弟子創立的，分別爲：噶瑪噶舉、蔡巴（又譯爲：察巴）噶舉、拔戎（又譯爲：跋絨）噶舉、帕竹噶舉。「八小」是從帕竹噶舉中分化出來的，分別爲：直貢（又譯爲：止貢）噶舉、竹巴噶舉、達隆噶舉、雅桑噶舉、綽浦噶舉、修賽噶舉、葉巴噶舉、瑪倉噶舉（前三者還存在，其餘已先後消亡）[⑥]。這些流派把噶舉教法傳遍整個雪域西藏，重振了佛法的光輝。

---

① 帝洛巴，出生於一個尊貴的婆羅門家庭，原是精通經律論三藏的法師，但他並不以此自滿，反而遊遍印度跟從多位老師學習，曾獨自在墳場禪修了十二年。參見鄭栗兒著，張慧嵐繪：《大師密碼・N・王子的怪老師》，東方出版社 2016 年版，第 63 頁。

② 那若巴，又譯作那洛巴、那饒巴、那茹巴等，是帝洛巴的心傳弟子、古印度八十四成就者之一。他是噶舉派追認的第二位祖師。據在許多經論中，他被授記爲真實佛。那若巴領得帝洛巴的四大語旨教授等所有密法，並把這些密法歸納爲著名的《那若六法》。帝洛巴說：「我的證德在那若巴，後人若想得證悟，就去依止那若巴。」參見克珠群佩主編：《西藏佛教史》，西藏人民出版社 2018 年版，第 261 頁。

③ 瑪爾巴，原名塔瑪旺秋，法名卻吉洛追，生於山南洛紮秋切的卓窩隆・牌薩村，自幼習法，先從卓彌譯師學習梵文，繼又三次赴印度，四次赴尼泊爾，修習密法，並將許多典籍譯成藏文，返回西藏後多方弘揚佛法，從學弟子甚多，被奉爲塔波噶舉派的祖師。參見索朗旺堆主編，霍巍等編寫：《吉隆縣文物誌》，西藏人民出版社 1993 年版，第 160—161 頁。

④ 密勒日巴，尊者是一位深受藏族人愛戴的大手印瑜伽修行者及詩人，藏傳佛教噶舉派早期代表人物。密勒日巴亦稱「米拉日巴」「米勒日巴」，本名倪（脫）巴噶，意爲「聞喜」，法名「協巴多吉」。生於吐蕃貢塘地區（今西藏日喀則地區的吉隆縣北部），家族爲瓊波族。幼時喪父，與寡母弱妹三人過著貧困的生活。家產被伯父、姑姑霸佔，受人欺凌。成年後，爲報仇雪恥，習苯教咒術，懲罰了仇人，因而產生「悔罪」之心，遂改宗佛教，拜噶舉派始祖瑪爾巴爲師，矢志習受密法，注重實際修持，以苦行僧著稱。故世人稱他爲「米拉日巴」，意爲米拉家族中的穿布衣者。他終身堅守佛教的清規戒律，循跡山林，潛心苦修，一生爲傳教遍游西藏各地，門徒眾多。他的生平像一首動人心弦、可歌可泣的史詩，他的詩歌是至精至要、千古不朽的教言。在修持上，他的造詣可謂獨步古今，比起佛教的其他許多聖哲來，總覺有過之無不及。尊者最令人欽佩的地方，便是終生不建廟宇，不集僧眾，做了一個灑脫自在的遊方行者。參見武金銘、劉士文、王文治主編：《中華文化人物辭海・文化人物》，中國國際廣播出版社 1998 年版，第 241—242 頁。

⑤ 岡波巴，本名達波拉傑・索朗仁欽，於 1079 年出生在涅地，即今隆子縣日當鎮畢念村。幼年起開始學醫術和密宗，稍長後以醫理醫德馳名，故稱達波拉傑（達波爲地名，拉傑爲神醫）。他針對藏族人生活習慣所致的胃病創製了「十五味塔曼」，對後續藏醫藥的發展起到了重要作用。約二十歲娶妻，生一兒一女，後兒女均夭折，妻子得重病不治身亡。二十六歲出家並受比丘戒，取法名爲索朗仁欽。拜噶當派許多高僧大德學法。三十一歲在朝聖路上聽聞米拉日巴（又譯爲「密勒日巴」）傳奇後，產生了無比崇敬之情，並克服種種艱難險阻找到米拉日巴大師。在米拉日巴大師門下學習了噶舉派經典佛法，成爲米拉日巴大師的心傳弟子。四十四歲從拉堆返回並在塔拉崗布（岡波）地方創建了塔拉崗布（岡波）寺，長期在該寺修行、講法以及著述等。達波拉傑將噶當派的教法和米拉日巴的密法融會貫通，形成了自己以「大手印」爲主的體系，創立了新的教派，即達波噶舉。達波拉傑在教授門徒時，特別注意因材施教，對其分別傳授「方便道」或「大手印」，開闢了一股噶舉教法新風。達波拉傑・索朗仁欽培養了大批徒弟，其中主要有四大成道者、四大傳承弟子、四大隨弟子、四大近住弟子，總稱崗布（岡波）十六大弟子。這些弟子或再傳弟子創立和發展出了噶舉派四大和八小的教派體系。
達波拉傑一生著書立說，著作頗豐，有四十多種著作傳世，其中《解脫莊嚴論》《貢波修法》《噶當教法次第論》《瑪爾巴和米拉日巴傳》《岡波巴傳・如意寶》等很有影響。1153 年 8 月 18 日，達波拉傑在塔拉崗布寺圓寂，享年七十五歲。參見次旦紮西主編：《山南文化通覽》，中國藏學出版社 2022 年版，第 493—494 頁。

⑥ 參見羅廣武、何宗英編：《西藏地方史通述》，西藏人民出版社 2007 年版，第 263 頁。

這段說明文提到的三個法王，第一個是「噶瑪噶舉十七世大寶法王噶瑪巴」，「噶瑪噶舉」就是四大派之一。第二個是「直貢噶舉澈讚法王」，「直貢噶舉」屬於八小派之一。澈讚法王，之前我們還去尼泊爾聽他講過法。第三個是「竹巴噶舉竹欽法王」，「竹巴噶舉」也屬於八小派之一。竹欽法王，我沒有見過真人，衹見過照片和一些文字介紹。竹巴噶舉派主要是在不丹活動，比較少在尼泊爾活動，我們國內也有極少量的竹巴噶舉派寺廟，但它的主體在不丹，所以我們國內對於竹欽法王和竹巴噶舉派瞭解得不多。由於他們的主體在不丹，我們沒有機會見面，因此，我沒有見過竹巴噶舉的竹欽法王。但我知道這個人，他是非常和藹、樂觀、熱情的一個人，年齡現在大概有六十多歲（第十二世竹欽活佛生於 1963 年），個子還蠻高的。說明文中提到的這三個法王——十七世大寶法王、澈讚法王和竹欽法王，他們聯合把智學法師漢譯註釋的《岡波巴大師全集》第一冊推薦給漢族弟子。

噶舉派的「四大八小」中，八小派現在已經有一半以上法脈都失傳了，衹有直貢噶舉、竹巴噶舉、達隆噶舉等存在，別的好像都沒有了。也就是說八小派現在最多遺存了三四個，另外幾個已經徹底消失，再也沒有了，傳人也好、負責人也好，什麼都沒有了。現存的「四大八小」裡邊，直貢派還相當興旺。除了「四大」中的噶瑪噶舉派之外，噶舉派就剩下「八小」中的直貢噶舉是較爲興旺的了。

我是差不多三個月前（指 2024 年 11 月）到過直貢梯寺[①]去朝聖。直貢噶舉爲什麼叫直貢噶舉？就是因爲它最初的那個寺廟叫「直貢梯寺」。爲什麼叫「直貢梯寺」？是因爲它所在的那個山溝叫「直貢溝」，因此這個寺廟就叫「直貢梯寺」。又因爲直貢派是從直貢梯寺發展出來的，因此這一宗派就叫「直貢噶舉派」。

「噶舉」在藏語中是口耳相傳的意思，所以噶舉派按照字面意思就叫「口傳派」。它非常像中國的禪宗，口傳就是師父對弟子進行直指人心、見性成佛的教授。禪宗就提倡不立文字，完全是直指人心。噶舉派也是通過口傳的方式來指示心性。完全可以把噶舉派看待成西藏的禪宗，因爲它的這種教學方式很奇怪，是拋開一切經典直接教授，這一點非常像中國漢地的禪宗，因此噶舉派又叫「口傳派」。噶舉派的開派祖師是帝洛巴，反過來說帝洛巴是噶舉派的第一代祖師。

禪宗歷代祖師傳的是禪，他們是圍繞著禪而傳的，所以叫「禪宗」。那麼，帝洛巴、那若巴、瑪爾巴、密勒日巴、岡波巴傳的是什麼？他們傳的是大手印，簡稱爲「大印」。大印又是什麼呢？給大印也就是大手印下定義的書有很多，大手印的祖師們給大手印下過不少定義，這些定義都很好，都很對，他們是從不同的角度，以不同的善巧方式來定義大手印。但是，其中也有很晦澀、很難懂的一些定義。我們現在就通俗而準確地給大手印下個定義，這個定義非常簡單明瞭。什麼是大手印？答：心性之別名。大手印指的就是心性。

心性又可以分爲三個面向，哪三個面向呢？空、明、現。還可以用另外一種分法：真、善、美。也就是說心性有不同的分法，但最常用的分法就是空明現。所以介紹大手印的時候，不能单独地說大手印是空，如果這麼說就以偏概全了。空是心性的有機組成部分，它衹是心性的一個重要面向，但它不能代表心性的全部。心性的全部是什麼？心性的全部就是空明現——即空、即明、即現，空含所有的明，明含所有的現，現含所有的空，所以也叫空明不二、明現不二、現空不二。「不二」的意思就是：全部空就是明，全部明就是現，全部現就是空。但就實際上來說，空明現是一個東西，衹是爲了表述的方便才把它強分爲三。不然的話就會眉毛鬍子一把抓，說不清楚。所以需要把它分成幾個面向來表述，於是就把心性分成了空、明、現這三個面向來分別闡述。但這樣表述久了，讓人產生一個錯覺：好像空明現裡面有三個部分，一個是空的部分，一個是明的部分，一個是現的部分。其實不是的，這是誤會。它不是三個部分，衹是爲了表述的方便才強分

① 直貢梯寺有世界上最著名的兩個天葬台之一（另一個是印度的斯哇采天葬台）。該寺是直貢噶舉派的中心寺院，位於拉薩以東墨竹工卡縣境內雪絨河邊，西元 1179 年直貢巴・仁欽白所建，立於懸崖峻嶺之間，非常壯觀。背側的山上是直貢壇城。直貢梯寺附近一座連著一座有很多的直貢噶舉派寺院。參見高宏松：《西南中國》，中國大百科全書出版社 2003 年版，第 357 頁。

爲三，實則不是三而是一。所以，三即是一，一即是三。這就是我們對大手印的定義：大手印即心性，心性即空明現或真善美。

帝洛巴、那若巴、瑪爾巴、密勒日巴、岡波巴遞相傳授的是什麼？是心性。但是，他們這一派把心性不叫心性，叫「大手印」，簡稱「大印」。

爲什麼叫「大手印」呢？這個也有各種解釋、各種說法。其中一種說法是：在梵語中，「大印」這個詞是由兩個詞組合在一起的，叫「Mahamudra」，這種情況在英文拼音的語種裡是很常見的。梵語也是拼音的一個語種，「大印」就是由兩個拼音單詞組合在一起的，一個是「大」（Maha），一個是「印」（Mudra）。這個印不是一般的印，是國王的玉璽，也就是王印，衹有王印才叫 Mudra，一般的印不叫 Mudra，一般的印叫什麼我不知道，我衹知道玉璽才叫 Mudra。Maha 是大，比如「瑪哈瑜伽」就是「大瑜伽」的意思。所以，梵語 Mahamudra 翻譯爲漢語就叫「大印」。

藏語把它翻譯爲 Chak-gya Chenpo，其中「Chak」爲藏語對「手」字的尊稱（指代上師或佛陀之手），「Gya」是印章的意思，「Chenpo」是偉大的意思，簡寫爲 Chagchen。爲什麼「大」和「印」中間要冒出一個「手」來？「大手印」的「手」字是根據藏文加的，藏文添加「手」字是敬稱，特指佛之手，不是梵語的原意，在印度就叫「大印」。所以現在有人就說，這個「手」完全是誤會，人家本來就叫「大印」，不能讀成「大手印」，讀成「大手印」就叫亂組合，這是不可以的。現在有不少學者建議，把它翻譯成「大印」是最準確的，中間不可以帶「手」字。但是幾百年來，在漢語中把「大印」翻譯成「大手印」已經習以爲常了，或者說約定俗成了，突然再翻譯成「大印」，人們反而不知道是什麼意思了。所以就繼續沿用這個錯誤，叫「大手印」。大手印這個詞就是這麼來的。

我們衹需記住一點就行了：大手印就是大印，大印就是心性之別名，它是帝洛巴和那若巴這一派傳下來的對心性獨有的稱呼。到了禪宗可沒有什麼大印、大手印之說，什麼印都沒有，禪宗把心性稱之爲「禪」。所以，不同的流派對心性有不同的稱呼。在大圓滿中，就稱心性爲「大圓滿」。這就是人類最重要的幾個流派對心性的不同稱呼。

關於「大手印」三個字就說這些。下面我們開始講傳記的內容。

開經偈釋義

於諸師長金剛持，
空行眾等作禮敬！
修傳大寶師長之，
括略功德今當說。

這是岡波巴大師譔寫的開經偈。西藏或者是印度都有一個習慣，無論是傳記還是其他的論著，開篇都有一篇「禮讚偈」，或者叫「禮讚文」。這個傳記前面也有一個禮讚文，我們一句一句解釋。

1.「金剛持」的兩重含義

「於諸師長金剛持」，「諸」就是很多的意思。「師長」在這裡特指大師和祖師們。「大師和祖師們」特指的是大手印或噶舉派的祖師們。「金剛持」是對這些祖師們的敬稱，也是讚美。

在噶舉派中有一個傳統，把上師和大師稱爲「金剛持」。因爲他們是金剛總持的傳人，稱讚這些大師、祖師爲「金剛持」，意思是他們和最高佛金剛總持如來完全等同。

這裡面又有兩層含義，哪兩層呢？其一是一種敬稱或肯定，這些祖師都達到了大手印的源頭金剛總持如來的證量，也就是與報身佛完全同等的證量，這是對祖師們修行證量的一個肯定。其二是一種觀想，在這一派中，所有的弟子都一定要把自己的上師和早期的大師們，尤其是自己的上師，視同如來。作爲弟子，一旦拜某個上師爲師以後——這裡特指噶舉派，從此以後身爲弟子的他，一定要視他的上師是金剛總持如來的人身化現。怎麼視呢？「金剛總持如來很慈悲，爲了度化我而化爲我的上師、示現爲我的上師來到我的身邊。所以，我的上師是不折不扣的金剛總持如來，他爲了度化我而扮演了一個臨時性角色，這個角色就是我的上師。」身爲弟子，如果不把上師視爲金剛總持如來的人身化現，這是嚴重違背三昧耶戒的。如果把上師理解成、看待成一個普通凡夫之身，金剛總持如來是聖賢，金剛總持如來跟上師沒有關係——聖賢是聖賢，上師是凡夫之身，這樣理解的話，身爲弟子就犯了嚴重的三昧耶戒。

所以，這句話裡面的「金剛持」是「金剛總持」的簡稱，它有兩重含義：一重含義是，我這些祖師、師長個個都是佛；另一重含義是，即使他們不是佛，我也要以佛的態度來看待他們。

2.「禮敬」的三層含義

「空行眾等作禮敬！」「空行」，指的是女性菩薩和女性如來。這種叫法唯有密宗才有，顯宗就叫「菩薩」，或者叫「如來」，女性如來就叫女性如來，不會叫「空行」。

但是又需要說一下，顯宗是不承認有女性菩薩和女性如來的，它認爲女性是不能成菩薩、不能成佛的，尤其是不能成佛。那麼女性要想成佛怎麼辦？先投個胎轉成男身，以男身來成佛。這是顯宗對於成佛的定義。所以在顯宗裡沒有女性佛，甚至連女性菩薩都沒有。有人就會說，觀音不就是女性菩薩嗎？你們不要以爲觀音是女的，那是到了中國以後才變成女的。在印度，觀音是滿臉絡腮鬍子的，還長著胸毛呢，因爲印度人喜歡有胸毛的男人。我們中國的男人，印度人都看不上，因爲印度人認爲男人沒有胸毛就不是男人，按照這個標準看，中國男人都不是男人。這就是一個地方有一個地方的風俗習慣。印度的觀音是有胸毛的，因爲印度的男人都有胸毛，爲了合乎這個審美標準，印度人塑造出來的觀音像都是有胸毛的，是滿臉絡腮鬍子的觀音像。所以，印度的觀音是男的不是女的。祇有傳入中國，到了唐朝以後，觀音才變成女的。在中國，唐朝之前的觀音像我見過，也是男的，也是有鬍子的。到了唐朝初年的時候，中國的觀音像才逐漸變爲女像。女像還分爲少女像、貴婦像等幾種，最主要的是少女像和貴婦像。

到了密宗，密宗是正面肯定有女性菩薩和女性如來的。密宗認爲，女性不用轉爲男身纔能成菩薩、成如來，而是直接以女性身成佛、成菩薩。所以在密宗，給成了佛和成了菩薩的女性，專門起了一個名字，而且是一個非常尊敬的名字，叫「空行」或「空行母」，因爲她們是眾生之母，所以叫「空行母」。

空行母的「空行」兩個字有兩種解釋。一種簡單的解釋是，這些人由於都是大菩薩或如來，她們都有神通，因此可以輕易地在天上飛來飛去，所以空行就是在空中行走或飛行的女性菩薩和女性佛陀。這是最字面上的解釋。還有一種深層的解釋，就是深悟空性之理的女性菩薩和女性佛。「空行」在這裡指的是空性。空行母就是空性母，就是深悟空性奧妙的女性。母就是女性，女性菩薩、女性如來就是空行母的含義。

「空行眾」的「眾」指很多個空行母，不是指一兩個空行母。

這首偈子的第一句中，金剛持是男性，他是報身佛。男性頂禮完了，第二句開始頂禮、禮讚女性菩薩和女性如來。他爲什麼要在這裡禮讚女性如來和女性菩薩？這是有更深的含義的。因爲帝洛巴、那若巴、瑪爾巴、密勒日巴這一宗派的本尊都是空行母，而且是眾空行母之主——領導、教化所有空行母的空行母，她叫什麼呢？叫「金剛亥母」。金剛亥母的「亥」就是「戌狗亥豬」的「亥」。爲什麼在漢語中把它翻譯成「亥」呢？「亥」在這裡指的是豬的意思。那麼金剛亥母跟豬是什麼關係呢？豬是金剛亥母的坐騎。所以金剛亥母就是一個騎著豬的女菩薩、女如來，或者是以豬爲坐騎的女如來。

很多如來和菩薩都有自己的坐騎，像觀音的坐騎是金毛犼（hǒu），普賢的坐騎是六牙白象，文殊的坐騎是青獅，地藏的坐騎是諦聽，又叫「獨角獸」。總之，他們都有各自的坐騎。正好，金剛亥母的坐騎是豬。如果直接翻譯成「豬」，又顯得不夠尊敬，所以用了一個很巧妙的詞，叫「亥」。亥是十二地支之一，與亥對應的十二生肖就是豬，所以亥暗指的還是豬，叫「亥豬」[①]。所以，金剛亥母是一個以豬爲坐騎的金剛瑜伽女如來，就是這麼個意思。帝洛巴這一派就是以金剛亥母爲本尊的。

因爲帝洛巴這一派都是以金剛亥母爲本尊，所以，帝洛巴呀，那若巴呀，瑪爾巴呀，密勒日巴呀，他們稍微有一點成就了以後，金剛亥母就出現在他們面前，不斷地教授他們。因此在噶舉派中，把金剛亥母看得是極其重要，和金剛總持如來同等重要。金剛總持如來代表男佛，金剛亥母代表女佛，這兩個如來都是報身佛，在噶舉派中都是大手印的源頭。大手印就是從金剛亥母和金剛總持這一男一女如來中流傳下來的。因此，在這首偈子中，先頂禮金剛總持，接著就頂禮空行眾，這個「眾」指的就是金剛亥母及其教化下的無量無邊的女性菩薩們。金剛亥母教化了無量無邊的女性菩薩，所以她是空行母之主，又叫「空行主母」。

「空行眾等作禮敬」，這個「禮敬」也很重要。在人世間，人與人之間要以禮相待，而且「禮」的背後是真誠，真誠地以禮相待就叫「禮敬」。不僅在人世間人與人要相互「禮敬」，在佛性五倫關係中，更要以禮相待。在人世間如果一個人沒有教養、不講禮貌，那就是一個無禮之人。

現在社會整個道德崩潰了，對「無禮」二字已經麻木了，誰要是指責我們無禮，我們不會有太大的感覺，因爲我們已經麻木了。其實在過去的中國，如果指責誰是個無禮之徒，那是一個極爲嚴重的責罵！因爲禮在過去是非常重要的一個文化標誌，說一個人有禮，就代表他有教養；說一個人是無禮之徒，就等於說這個人沒有教養。沒有教養的意思就是他不懂五倫關係，不重視五倫關係，擺不正五倫關係，理解不透五倫關係，不能強化、淨化五倫關係，這樣的人就被稱爲「無禮之徒」。過去中國是以儒家爲主流的，而儒家就是建立在五倫關係之上的道統學說，也就是通過五倫關係的覺醒最終達到生命的覺醒。這就套上了我的那個公式：角色覺醒引發倫理覺醒，倫理覺醒引發道德覺醒，道德覺醒引發生命覺醒。反過來說，要想生命覺醒，先得道德覺醒；要想道德覺醒，先得倫理覺醒；要想倫理覺醒，先得角色覺醒。

---

① 十二地支也叫十二支：子、丑、寅、卯、辰、巳、午、未、申、酉、戌、亥。
十二生肖即：鼠、牛、虎、兔、龍、蛇、馬、羊、猴、雞、狗、豬。
在中國古代，用十二生肖的動物名稱配套十二地支，這就是子鼠、丑牛、寅虎、卯兔、辰龍、巳蛇、午馬、未羊、申猴、酉雞、戌狗、亥豬。

所以，說某人是一個無禮之徒，意思就是這個人還沒有角色覺醒。一旦我們指責誰是無禮之徒，其實我們真正的意思是這個人尚未開智，形同禽獸，他還處在角色蒙昧之中，他還不知道他的角色是幹什麼的，他完全沒有一點點的角色覺醒。在儒家看來，一個角色沒有覺醒的人，他的人性不可能覺醒；人性不覺醒的人，他的德性更不可能覺醒。人性沒有覺醒，德性更沒有覺醒，這樣的人還剩下什麼呢？剩下的衹能是獸性，衹能是生物性。所以，一旦說某個人是無禮之徒、無禮之輩，更深層的意思是這個人是禽獸，是一個人性尚未覺醒，德性更沒有覺醒的形同禽獸的人，這當然是一句很嚴重的責罵。

如果誰被人說成是一個無禮之徒，這個被說者簡直是如喪考妣、如雷轟頂！他會想：「我活了半輩子，怎麼活成了一個無禮之徒！」意思是，「我活了半輩子，怎麼還處在畜生中，還沒成爲人？這對我是極大的否定！我這半輩子豈不是白活了？我這半輩子豈不是毫無價值了？這就等於是把我這半輩子徹底否定了。」所以說，誰一旦被指責爲一個無禮之徒，簡直就是否定了誰半輩子的存在價值和意義！

但由於現在整個社會道德淪喪、墮落了，這種情況下，說某人是一個無禮之徒，他的反應是：「無所謂啦，毛毛雨啦，我笑納了。」他根本意識不到這句話有多嚴重！這就是我們現代人的情況，很是悲哀！

禮呢，又分爲虛禮和實禮兩大類。衹做表面功夫，虛偽客套，謂之「虛禮」。虛禮是過去儒佛道三家都極力鄙視的。真心實意地禮敬就叫「實禮」。實禮的意思就是精誠於內、禮誠於外。它是受內在精誠驅動下的外在表情、語言和動作，以及從這些表情、語言、動作中透出的一種敬意、一種尊敬，所以叫「實禮」。實禮就是「誠於中，形於外」（《大學》）[①]。「形」在這個地方當「彰顯」講，「形於外」就是彰顯於外面之禮，但前提是它一定「誠於內」，它是源於內、顯於外的。

也就是說，這裡所說的禮敬金剛總持、金剛主母（金剛亥母）以及諸空行母，都是用最真誠的內心來禮敬。不僅在人世間需要「誠於中，形於外」的這麼一個禮節、禮貌，在法界中、在佛性階段，同樣也是需要禮貌和禮節的，其實那個階段更需要禮貌和禮節。如果禮貌做不到位，禮節做不到位，是建立不起良好的緣起的。這裡是把禮貌、禮節視爲一種良好的緣起看待。

要給你們表述清楚這件事還比較難，因爲一涉及法界的內容就有點困難。下面籠統地說一說禮敬的意思。

第一層意思，法界的五倫關係都是需要用真誠的禮節來維繫的，不能省略禮節，衹能強化禮節，而且還要避免虛禮，一定要拿出實禮來，也就是拿出最真誠的心，以誠心來敬禮。

第二層意思，禮敬這些佛菩薩們是爲了什麼呢？禮敬是代表虔誠、代表低位，也就是代表謙虛。它是對治我們五毒之一的傲慢之毒的。眾生衹要有自我就必有五毒，有五毒就必有慢毒，因爲五毒就是貪瞋癡慢疑。

我知道你們都有些什麼感受。從我的角度來講，我十八歲就開始帶弟子了，整天跟社會上形形色色的人打交道。我的弟子來源於幾乎所有的領域、行業，以及不同的地域——從最南邊到最北邊、從最東邊到最西邊都有我的弟子。果然如佛所說，我幾乎所有的弟子都莫名其妙地傲慢與自大。也不知道他自大什麼，也不知道他爲什麼自大，他就是自大。所有人都莫名其妙地傲慢與自大。

所以作爲師父，在締結師徒關係的最初幾年，我幾乎必做一件事情：用各種辦法打掉弟子的傲慢。不打掉弟子的傲慢是不行的，因爲那是五毒之一，是嚴重的自我、嚴重的障礙。無論男女老少，都滿腦子、滿心的自大與傲慢。也不知道他傲慢什麼，也不知道他有多大本事傲慢，也不知道他憑什麼傲慢，反正他就是傲慢，他就是自大，他就是誰都瞧不上、誰都看不上眼，總是目高於頂。

幾乎所有的初期弟子，我在他們身上用功的時候，一個重要的工作就是想著各種巧妙的辦法打掉他們的傲慢，乃至打掉五毒。打掉傲慢，就是讓他真正地沉下心來，真正地把他打回原形，告訴他：「你什麼也不是！你的真相就是你什麼也不是！我衹是把你帶到你的真相面前。對不住啊，讓你煩惱了。」他開始是不願

① 「人之視己，如見其肺肝然，則何益矣？此謂誠於中，形於外。故君子必慎其獨也。」參見王國軒譯註：《大學 中庸》，中華書局 2007 年版，第 19 頁。

意承認的，「我怎麼可能什麼都不是呢？我又是當過官，又是做過什麼事兒，我在社會上取得了很大成就，我怎麼可能什麼都不是呢？！」他不服的。經過一番明爭暗鬥，他最後終於臣服了：「是的，我什麼都不是。即使我在社會上取得了一些成就，那也衹是社會化成就，跟生命化成就半毛錢關係也沒有。」

你或許在社會上取得了很大的成就，但如果從生命學角度而言，你什麼都不是。你所有的成就都衹是局限在社會領域，在社會領域你也許是個人物，也許是個角色，也許是個什麼重要的崗位，這都是有可能的，但是，這些僅限於你的社會角色。我們今天沒談社會領域，我們談的叫「生命科學」。你在我的生命科學領域，是不折不扣的門外漢，是不折不扣的又白又癡。既然你又白又癡，那你可不是什麼都不是！我是從生命學角度告訴你，讓你明白：你什麼都不是。

剛入門的弟子，一定要從零起步，就像嬰兒一樣，從嬰兒起步——你就是生命學的嬰兒。你要肯定自己的身份，要擁抱自己的身份，要扮演好自己的身份，要切切實實地從嬰兒起步。如果人是嬰兒，心是成人，這樣時間久了你就亂了，你就錯位了。既然人是嬰兒（與你此時的年齡、身份、地位、成就無關），心也要是嬰兒，認知、身份各方面都要與你此時的嬰兒狀態相匹配：「我就老老實實地承認我自己什麼都不懂，我現在開始一點一點成長，一點一點學習。終究我會長大，終究我會成年。但此時此刻，我是生命學中的嬰兒，我是國學、聖學中的嬰兒。」肯認這一點，和不肯認這一點是有天壤之別的。衹有肯認這一點了，你纔能成功地邁出第一步。不然的話你第一步老是邁不出去，你老是糾結在「我是某個人物」「我是某個身份」「我是某個重要角色」「我是某個重要什麼」，你總是試圖用社會學（全稱「社會科學」）替代生命學（全稱「生命科學」），總是試圖把你取得的社會成就認同成生命成就（人類有三大科學體系——自然科學、社會科學和生命科學，在此前的《〈大學〉廣義》《以心傳心》等著作裡都有詳細闡述，這裡不再重複）。

我想告訴你的是：你在社會上擁有再大的成就，那也衹是社會成就，一點也不能代表你的生命成就。我衹是告訴你一個真相：社會成就再大，半點不等同於生命成就；要想獲得生命上的成就，你必須回歸到零，從零開始。這一點很重要！

但是呢，所有剛入門的弟子，出於傲慢和自大，出於自我的剛強，頑固地要用社會成就來替代生命成就。他們試圖要說服自己和說服師父：「我的社會成就，就等同於生命成就。」師徒在這個地方就出現了爭執。我要告訴他們「你的社會成就，半點也不等同於生命成就」，他們非要堅持「我的社會成就，就等同於我的生命成就」。所以，我要經過一番鬥爭，想盡一切辦法說服他們：「你的社會成就再大，跟生命成就半毛錢關係也沒有。你不要再頑固地執著於你的社會身份和社會成就。試圖帶著你的社會成就和社會身份進入生命科學，要讓你的社會成就變成生命科學的成就，這是不可能的！這是做不到的！」

但是太多的人在這個地方糾纏不清，這就需要我一點一點告訴他們。實際上，本質還是慢毒在作怪：他們不願意放棄自我。因爲他們的社會成就，就是他們的社會自我，或者說就是餵養他們自我的營養。他們不願意放棄社會成就，實際上是不願意放棄他們的自我。我要打掉他們的社會成就，實際上是要通過打掉他們的社會成就的這種手段、這種方式，來打掉他們內在的自我，削弱他們內在的自我的營養輸入。因爲他們的社會成就，就是他們自我的營養，就是他們自我的源源不斷的輸入者。

這就是禮敬的第二層意思，禮敬的目的是回到起點：此時此刻我們是生命學中的嬰兒，所有人都比我們高，所有人都是我們的長輩，所有人都是我們的父母。因爲我們是嬰兒，因此我們要對長輩、對父母給予最真誠的禮敬。

禮敬的第三層意思，是爲了建立聯繫。在不斷的禮敬中，禮敬者與被禮敬者之間的關係越來越親近、越來越強烈。禮敬是爲了達到這個目的的。第二句就講到這裡，往下講第三句。

3.如來的功德事業

「修傳大寶師長之」，「修」是修行，「傳」是傳承，整句話的意思是：修學與傳承大寶師長的東西。「之」就是他們的教導；「大寶」在這裡是一個比喻，比喻寶中最大者，所以叫「大寶」；上師就叫「上師寶」，「大寶師長」就是上師寶中最偉大者。

「括略功德今當說」。這個偈子應該是岡波巴祖師寫的。「功德」是什麼意思呢？它是一個挺難說的詞：可以把它理解成境界，也可以把它理解成造詣，還可以把它理解成大成就者、祖師們在人世間所表現出來的事功、偉業，這些都叫「功德」。所以，功德是一個很綜合的概念。那麼，這一句說的是誰的功德呢？說的就是帝洛巴、那若巴等祖師的偉大功德。「括略功德」就是簡單地說一下這些大師的偉大功德。

這不是岡波巴替他的祖師謙虛，事實就是如此。帝洛巴和那若巴都是即生成佛的人。「即生成佛」什麼意思呢？就著這個肉身，在此生之內成佛的人。帝洛巴和那若巴都是這樣的人。這不是某一個人自說自話的，這是公認的事實，是自古以來所有的佛法弟子和非佛法弟子都公認的事實。帝洛巴是現人身的如來，那若巴也是現人身的如來。他們跟釋迦牟尼佛完全一樣，沒有任何差別。像這種如來出世，他們的功德、事業都是無窮無盡的，豈能是這一篇小文章所能概括萬一的？所以，這裡的用詞是「括略功德今當說」，這個「括略」不是謙虛，事實就是這樣，能說出來的都是掛一漏萬。

這麼說吧，一個如來，自從他成爲如來之後，以一天爲例，他一天所做的功德、事業，一點不誇張地說，講一萬年也講不完。這還僅僅是他一天所做的功德和事業。

功德事業又細分爲人間功德事業和非人間功德事業兩大類。人間功德事業衹是其中很小的一部分。任何一個如來都可以有千百億的化身同時在做事——我是說任何一個如來。所以，衹要他是如來，他就可以分身千萬，這千萬個分身同時在做事。也就是沒有任何一道中沒有帝洛巴在做事。我們看到的衹是人間帝洛巴，人間帝洛巴不是唯一的帝洛巴。所有的佛都不是唯一的，比如說釋迦牟尼佛，我們看到的衹是人道中的釋迦牟尼佛，但不代表衹是人道中有釋迦牟尼佛。所有的佛都能同時在六道中現身，做著普度六道眾生的事情。人道衹是六道之一。釋迦牟尼在人道中示現的這個形象叫作「釋迦牟尼」，但是在別的道上，他又示現出別的形象。所有的如來和大菩薩都像釋迦牟尼佛這樣，可以分身千萬，到六道中度化眾生。帝洛巴也是如來，所以帝洛巴也會分身千萬，不光在人道上，在其他道上同時做著利益眾生、教化眾生的事情。所以他一天所有的功德、事業聚到一起，可不是一萬年都說不完！對他來講，這衹是他做了一天的功德事業。一天尚且如此，而帝洛巴在人世間待了幾十年，這幾十年他做了多少功德事業？簡直難以想象！

我們再把這個範圍窄化一點，衹說人道。像帝洛巴這樣的聖人，在人道中也是分身千萬，做著各種各樣的事情。我們再把範圍進一步窄化，不管他別的分身了，就說帝洛巴這個主身，這個主身一天所做的功德事業也難以說盡。

佛陀的事業是不可思議的，佛陀的智慧與功德也是不可思議的。哪怕他這一天沒說話，就是在樹底下坐了一天，他的功德都難以細說。爲什麼這麼說呢？有無窮的天人、羅漢和菩薩來到他面前接受著他的加持，接受著他的心傳，衹不過我們凡夫看不見。好多羅漢或者是修行人來到一個如來面前，衹是在如來面前坐一會兒，回去以後，他們的境界等各方面就大有長進。這就叫「用各種善巧方式度化眾生」，其中一種方式就是不說話，僅僅是看對方一眼，僅僅是和對方坐一會兒，對方回去就有巨大的收穫。這也叫「度生事業」。所以，還沒說話呢，他的功德事業就可以寫出一大本書了。就像一個人說：「我到如來身邊坐了兩小時，回來以後，我明白了什麼什麼。」另外一個人說：「我來到如來身邊坐了一會兒，也明白了什麼什麼。」這個如來僅僅是在樹底下坐了一天，就已經度化了無量無邊的眾生。所以我們不要以爲，帝洛巴就是在樹底下睡了一天，啥事沒幹。那衹是凡人眼中的帝洛巴，其實他這一天已經做了無窮的事業。

聖人們還有另外一個特點，就是孟子說的「所過者化，所存者神」（《孟子・盡心上》）[①]。意思就是聖人經過的所有地方，其外五大——地、水、火、風、空，全部被理順、被淨化。所以，如果聖人住在一個地方，那個地方的瘟疫都會少一點，那個地方的偷盜都會少很多，那個地方的人都莫名其妙地做著善夢、起著善念，即便是惡人都起著善念。

如果帝洛巴在一個城市的中央坐了一天，那麼這一天整個城的人明顯會善良很多，城中爭鬥、偷盜、吵鬧的事兒就會少很多。帝洛巴什麼都沒做，他甚至連話都沒說，他衹是在城中央坐了一天，整個城就發生了變化，乃至於這個城的周邊都會更加風調雨順，花兒都開得更艷，那一年的莊稼收成都比往年更好。這就是一個如來不可思議的功德。他衹是在一個城市的中央坐了一天，他對這個城市的利益就夠說上一萬年。他坐這一天的功德，要是細說起來，如果我是一名記者，我挨家挨戶地去採訪：「帝洛巴坐在這個城市，你們家受了什麼益呀？」把全城的人採訪完，就能寫出一本厚厚的書，這本書名字就叫《帝洛巴一天之功德》。其實帝洛巴這一天啥都沒幹，他衹是在那裡坐了一天。

所以，如來做什麼和不做什麼，都功德無量。他什麼都不做，衹是在樹林中睡了一天都功德無量：樹林中的小鳥受益無窮，樹林中的山水受益無窮，樹林中的小蟲受益無窮……因此，如來沒有不度化眾生的時候，他不說話也是在度化眾生。利益眾生是他的本能，不管他走到哪兒，不管他說不說話，他都利益那一片的眾生。他不光利益眾生，他還讓五大變得更加和諧，就是少一些風不調雨不順，多一些風調雨順；就是四季分明、四季不錯亂。「不錯亂」的意思就是，不在夏天下雪，不在冬天化冰，冬天像冬天，夏天像夏天，這就是四季分明，四季各安其位。衹要如來在一個地方待一段時間，這個地方就變得風調雨順，生活在這個地方的所有生物，小到螞蟻，大到牛、大象、人，都受益於這個已經風調雨順的環境。這個環境是從哪兒來的呢？就是從如來的調節和加持中來的。所以帝洛巴成佛以後，衹是在某個樹林或是在某個地方住了幾天，就能夠長達幾十上百年地給這個地方帶來風調雨順，這個地方的糧食、瓜果都比過去多幾倍，這個地方的人當然就受益了嘛。過去一畝地衹能收五百斤水稻，現在就可以收七八百斤；過去一棵樹可以結五十斤果子，現在就能結一百斤……總之，這個地方各方面都會明顯向好。這就是一個如來的功德。

衹要如來在這個世界上待一天，他就會給這個世界帶來難以勝數的利益。我們在這裡說的如來的功德，才多大一點事兒！如來待一天的功德，說一萬年都說不完。要是待了幾十年，那得多少功德事業要說呀！所以「括略功德今當說」，就是盡量簡單地說。但簡單地說也要說，不說我們怎麼知道這個人世間，曾經有那麼偉大的佛陀存在過呢？其名字叫「帝洛巴」，或者叫「那若巴」……

首先，我要對師長、金剛持佛，以及空行聖眾們，獻上我虔誠的稽首之禮！其後，我要概括地講一講實修傳承大寶上師們的各種殊勝的功德。

這段話是對「於諸師長金剛持，空行眾等作禮敬！修傳大寶師長之，括略功德今當說」這首偈子的白話翻譯，不必解釋。

① 「夫君子所過者化，所存者神，上下與天地同流，豈曰小補之哉？」參見楊伯峻譯註：《孟子譯註》，中華書局 1960 年版，第 305—306 頁。

開宗明義

總體而言，大覺佛陀對於修行人所垂賜的法教，共有兩種不同的類型：

第一，轉「因」爲道用的「波羅密多乘」法教[①]，其中包括了吉拉吉・阿底峽尊者[②]的傳承等等；

第二，轉「果」爲道用的「秘密金剛乘」法教，其中包括了吉祥具德那若巴的傳承等等。

這段話是岡波巴大師總結的。阿底峽尊者[③]（982—1054）跟岡波巴大師（1079—1153）差不多是同一時期的人，岡波巴大師是在阿底峽尊者去世後二十多年出生的。阿底峽尊者也是一個偉大的如來，他是印度人，從印度來到西藏傳法。我們三個月前（指 2024 年 11 月）還去禮拜了阿底峽尊者的法體塔。他去世以後，他整個法體就被密封在一個塔裡。這個塔就在拉薩的旁邊，我們去禮拜了這個塔。阿底峽尊者的這一傳承就屬於轉「因」爲道用的「波羅密多乘」法教。「吉祥具德那若巴的傳承」，「具德」的意思是具備所有佛的功德的人。那若巴的這一傳承就屬於轉「果」爲道用的「秘密金剛乘」法教。

這一段話裡有幾個重要概念：「轉因爲道用」和「轉果爲道用」，以及「大覺佛陀」。下面主要圍繞這幾個概念，進行闡述。

1.基視角、道視角與果視角

上面說的「波羅密多乘」法教，指的就是我們漢地流傳的大乘佛教，俗稱「顯宗」。站在密宗的角度，才稱它爲「顯宗」；但是站在漢地的角度，漢地佛教不稱自己爲「顯宗」，而稱自己爲「大乘佛法」，簡稱「大乘」。「波羅密多乘」，就是以波羅密多類經典爲核心經典的流派。像《心經》《金剛經》等，它們都是波羅密多經。「波羅密多」是到彼岸的意思，「般若波羅密多」是以般若的方式到彼岸的意思。波羅密多乘也就是大乘，也認爲自己可以到達彼岸，可以成佛。但是，它成佛的方法是什麼呢？是「轉因爲道用」。

「轉因爲道用」是什麼意思呢？這就涉及我最近給你們講的那個重要概念「三視角」了，「三視角」即基視角、道視角、果視角。所謂的「轉因爲道用」就是指基視角。基視角就是凡夫視角，也就是我們現在常人的視角，它的起點是從常人的視角開始的。以常人的視角爲起點的佛法就被稱爲「顯宗」。

「轉果爲道用」的意思是「倒果爲因」，起點是站在佛果之上，在佛果之上起步、修行，這也叫「果視角」。果視角又分爲果視角學和果視角修，就是以果視角的角度來學習，以及以果視角的角度來修行。無論是果視角的學習還是果視角的修行，統稱爲「轉果爲道用」。密宗就是「轉果爲道用」的。

「轉果爲道用」又細分爲果中因和果中果。在九乘佛法[④]中，生起次第（瑪哈瑜伽）和圓滿次第（阿努瑜伽）就被稱爲「果中因法」，大圓滿（阿底瑜伽）就被稱爲「果中果法」。「果中果法」的大圓滿裡面又細分爲心部、界部、口訣部：心部、界部這兩個又是「果中因法」，口訣部又被稱爲「果中果法」。它這種分法，乍一聽有點亂，習慣了就好了。

---

① 西藏佛教有「因乘」與「果乘」的區別，有點兒類似於東土「教下」與「宗門」的關係。前者是透過修習各種對治法門，積集二資糧經歷三大阿僧祇劫，漸次達到覺悟成佛的目的；而後者則是透過頓悟佛果的境界，直接契於本來面目，而覺悟成佛，《楞嚴經》上所謂「不歷僧祇獲法身」。（原文註釋一）

② 也作「覺沃傑・阿底峽尊者」。

③ 阿底峽於西元 982 年生於薩賀爾（今孟加拉國達卡附近），是國王迦爾耶那師利的次子，本名月藏。他來我國以後，藏族人民尊稱他爲阿底峽，這個稱呼以後就流傳開來了。阿底峽當時已擔任那爛陀寺和超岩寺的首席，深爲智光以身殉法的事蹟所感動，毅然擺脫寺務，以赴尼泊爾朝山爲名，動身來藏。他先到了阿里普蘭托林寺（在今札達縣境），與仁欽桑布會晤。這時，仁欽桑布已經八十四歲高齡，不辭老邁，還與阿底峽合作翻譯經論。相傳有這樣一段故事：阿底峽與仁欽桑布初次會面接談之後，他對仁欽桑布的修養和學識深爲佩服，曾嘆息說：「西藏有這樣一位大譯師，我實在沒有來藏的必要！」後來，在傳法的過程中感到自己有獨到的見解，又寬慰自己「來藏還是不虛此行」。總之，他在菩提光的支持下，在托林寺開始了傳法、譯經、解答疑難的工作，並給信徒們進行密宗的灌頂活動。一時門庭弟子如雲。他在前後藏九年，先到桑耶。後來，他又到了拉薩、葉爾巴、彭域和聶塘，並主持修建寺宇，傳授教法，著書立說。弟子影從，形成後弘期佛教最早的一派——噶當派。阿底峽大師 1054 年 9 月 16 日患病，18 日在聶塘圓寂，世壽七十二歲。參見王堯：《西藏文史考信集》，中國藏學出版社 1994 年版，第 37—38 頁。

④ 九乘佛法是寧瑪派的一種判教法，寧瑪派將佛法分爲外三乘、內三乘和密三乘。外三乘爲聲聞乘、緣覺乘、菩薩乘，內三乘爲事部、行部、瑜伽部，密三乘爲瑪哈瑜伽（生起次第）、阿努瑜伽（圓滿次第）、阿底瑜伽（大圓滿次第）。

在大圓滿中，衹有口訣部才被認爲是真正意義上的「果中果法」。口訣部又叫「心髓部」，也就是「果中果法」裡面有各種心髓，心髓裡面又分爲母心髓和子心髓。像我前段時間（指 2024 年 5 月）給你們傳出來的那個《普賢心髓》就是母心髓。除了《普賢心髓》之外，給你們列舉的其他心髓（《空行寧提》《貝瑪寧提》《上師寧提》《虛空寧提》《傑尊寧提》《光明寧提》《法界空行寧提》等）就叫「子心髓」。子心髓的成就速度遠不如母心髓的速度快，以後再慢慢給你們講吧。這就是「轉果爲道用」。

爲什麼岡波巴大師在一開篇的時候就要闡明一件事？這件事就是我們要區分清楚自己在學什麼。要是在學顯宗，那就要明白：顯宗是非常慢的。爲什麼慢？因爲它是轉因爲道用的，它的起點是以基爲起點的，也就是從基視角起步。要想即生成佛，就得學「轉果爲道用」的金剛乘，也就是要從果視角起步。所以，岡波巴就很鄭重地把這一快一慢的兩種方法介紹給我們。慢，爲什麼慢？因爲它是基視角。快，爲什麼快？因爲它是果視角。岡波巴大師在介紹這兩種方法的同時，把原因也給我們講明白了。帝洛巴、那若巴之所以能夠即生成佛（他們是即生成佛的典範），原因就是他們使用的是果視角，他們學的是轉果爲道用的金剛乘。（註：在基視角和果視角之間，還有個道視角，它是一個過渡狀態，把基視角和果視角都弄清楚了，自然就明白道視角了。）

那麼，你們要想即生成佛，也要學習果視角，也就是轉果爲道用的金剛乘。也就是說，你們進入金剛乘的第一課、進入金剛乘的開篇，就要學習如何倒果爲因、如何以果視角看問題。關於這個問題，我之前已經教給你們了。這裡面可以有簡單的、入門的講法，也可以有長篇大論的講法。如果從最簡單上講，果視角就是無論你們學到什麼東西，無論你們學到什麼概念，包括學到什麼法要等等，都用一個態度：「這個法很好，我很久以前就已經通過這個法獲得了成就，我已經達到了這個法的最終成就。」就是以過去式心態來對待你們所學的一切。這一點非常重要！比如說讀一篇文章，就以這樣一種態度來對待——「這篇文章的所有精髓我早已全部洞悉」，帶著這種態度來讀書就夠了，這就叫「轉果爲道用」。讀一本書也是這一句：「我早已洞悉、知曉這本書的所有奧妙、所有內涵，我比作者本人還瞭解這本書。」就帶著這個感覺、這個態度去讀書，你就會發現事半功倍，就會發現因視角不同而帶來的難以言喻的啟發與收穫。

不光是讀書、做事的時候要用果視角，當我們遇到各種難以克服的困難和障礙的時候，更需要使用果視角：「是的，這個習氣對於普通人來說，也許一生都難以克服。比如說傲慢，比如說貪婪，這對於一般人來說，可能確實是終身難以克服的。我承認它的困難性，我承認它的艱難性，我承認一般人難以克服。但是——話鋒一轉——幸運的是我前幾生都克服掉了。此時對於我而言，克服一個傲慢不足掛齒，哪怕天下所有人的傲慢聚到我一個人身上，我都可以在一秒鍾之內克除，因爲我已經是深諳此道的高手、高高手，專家、專專家。是的，我承認這對於普通人來說十分艱難，但是對我來說小菜一碟。爲什麼？因爲在無數生、無數世之前，我就已經成爲戰勝傲慢與貪婪的成功者，我早就成功了。」——就以這樣一種心態來對待我們所遇到的各種困難和障礙。

就像社會上有一種人叫「捕蛇高手」，再多的蛇在他面前都能手到擒來、輕鬆搞定。過去還有人專門獵殺狗熊，或者專門獵殺老虎、豹子、獅子——現在這些動物都是國家保護動物，不讓獵殺了，但過去有專門獵殺這類動物的人。老虎再兇猛，遇到這樣的人也會束手就擒。就像武松打虎，那隻老虎在別人那裡可以張牙舞爪，但是在我武松面前，我非得把它馴服得像一只貓一樣，非打服它不可。武松就是馴虎高手、降虎高手。後來有一個傳說，說武松是伏虎羅漢[①]的轉世。十八羅漢[②]中有一個羅漢叫「伏虎羅漢」，人們就附會說

---

① 據佛經記載，十八羅漢原衹有十六羅漢，都是釋迦牟尼佛的得道弟子。傳到中國以後發展成了十八羅漢。關於十八羅漢後來補上的兩位羅漢，說法不一。而降龍、伏虎的名號，最遲到元明已經有了。傳到清朝，乾隆皇帝定十七羅漢爲降龍羅漢（迦葉尊者），十八羅漢爲伏虎羅漢（彌勒尊者）。參見徐德亮、李軍：《臉譜中的絲綢之路》，中國言實出版社 2020 年版，第 130 頁。

② 十六羅漢：以賓頭盧尊者爲始。其名字住處等，詳於《法住經》……其名第一賓度囉跋羅惰闍尊者（舊稱賓頭盧頗羅墮謦），第二迦諾迦伐蹉尊者，第三迦諾迦跋釐隋闍尊者，第四蘇頻陀尊者，第五諾距羅尊者，第六跋陀羅尊者（一作跋陀婆羅，今諸寺之浴室，多安其像，其因由出《楞嚴經》），第七迦理迦尊者，第八伐闍羅弗多羅尊者，第九戍博迦尊者，第十半託迦尊者，第十一囉怙羅尊者（舊稱羅雲），第十二那伽犀那尊者，第十三因揭陀

武松是伏虎羅漢的轉世，其實武松就是武功高一點而已。我衹是舉一個例子，是爲了說明我們一定要把自己視爲降伏煩惱的高手，就像武松降伏老虎，老虎在他面前就像一隻溫柔的小貓一般。在別人面前，五毒、自我、無明等等，這些都是終身難以克服的敵人和對手，使出多大的勁兒都難以克服、難以戰勝。但是——話鋒一轉，「對我而言，小菜一碟啦」。爲什麼？「因爲我好多生、好多世之前就已經搞定了它們。我是搞定它們的高手，它們對我一點都構不成傷害。」這就叫「倒果爲因法」。

其他的都以此類推，保持這樣一種心態，「很久以前我已經達到了所有法要的頂點，所以我不需要修行，我已經修夠了、修好了。別人需要修行，我不需要修行，我衹需要安處在我已經達到圓滿的這個狀態中即可」。把這個狀態不斷地鞏固與強化，這就是修行，這就叫「轉果爲道用」，簡稱「轉果爲用」。

「轉果爲用」還是要打坐，還是要修行，但是我們現在打坐不是爲了修行，而是爲了把過去的修行成果更鞏固、更強化而已。這就是我們的打坐，這就是我們的修行。我們的修行就是不修行。這個講起來，可以用幾句話概括，但如果展開了講，具體到哪些事情該怎麼轉爲道用，那一生也講不完，可以說每一句話都可以轉爲道用。我在講這部傳記的時候，可以試著給你們做一些示範，示範怎麼用果視角來讀傳記，怎麼用果視角來讀經，怎麼用果視角來聽法，怎麼用果視角來修行……一切都用果視角。衹要不是以果視角來對待一切事情，你們就非金剛乘弟子，尤其非大圓滿弟子。

大圓滿弟子的第一課、金剛乘弟子的第一課，就是要深刻學會轉果爲道用，通俗地講，就是要養成果視角的習慣。這個習慣養了多久，就等於我們修行了多久。

不同的佛乘對修行有不同的定義。在波羅密多乘也就是顯宗中，它的修行是從因到果法：始終把自己視爲一個凡夫。如果不把自己視爲凡夫，稱之爲「自大」，稱之爲「僭越」，稱之爲「狂妄」，稱之爲「冒犯」，總之都是一些不好的詞。因此在顯宗中，起步就要把自己視爲凡夫，還要長時間甚至是終身把自己視爲凡夫。如果不把自己視爲凡夫，比如說你把自己視爲菩薩、視爲如來，這是大不敬，這是大僭越，這是大妄語。你明明不是如來，你卻處處以如來自居，這就叫大妄語、大狂妄，或者叫大虛妄，這是嚴重違背戒律的。這是從因到果乘的特點。

反觀在轉果爲道用的金剛乘中，如果一不小心把自己視爲凡夫，你就要警覺了！當你一不小心把自己視爲凡夫的時候，你就破壞了三昧耶戒，嚴重違犯了三昧耶戒，這是大不敬。那要怎麼做呢？你要時刻把自己認同成佛。什麼時候你不把自己認同成佛，就是對佛的大不敬。不認同成佛，那反過來不就是認同成凡夫嗎？當你從佛的那個狀態中、認同中掉了下來，認同自己是凡夫，一旦認同自己是凡夫，開始用凡夫視角來看待問題、理解問題，開始用凡夫身份來認同自己，你就等同於殺佛。殺佛是五無間罪之一，你掉一次就等於殺了一次佛，一天要是掉幾次，你一天就殺了幾次佛。殺佛和殺父殺母同罪，都是五無間罪，這是所有的罪過中最嚴重的罪。一旦從佛的狀態中掉了下來，掉一次就殺一個佛，再掉一次又殺一個佛。一天掉三次，你這一天就等於是殺了三個佛，後果你自己掂量去吧。它就這麼嚴重！不准許自己不小心，一發現自己不小心了，趕緊小心起來，不准許自己不小心！更嚴重的是，在夢中以凡夫身份做夢，都是犯五無間罪，就這麼嚴重！就是你做夢，都不准許認同自己爲凡夫。夢中都要認同自己爲如來，更不要說醒著的時候了。要始終以如來的高度、如來的視角來看待自己和看待一切事情，一切時刻都要以如來的狀態來生活。

以慈悲爲例，以如來的視角看待的話，應該這樣肯認：「我從來不擔心、不操心我的慈悲心夠不夠，因爲我是如來，我擁有無窮無盡的慈悲，我三世之前就已經成佛了。我三世之前的時候，我的慈悲心就已經和佛陀的慈悲心一樣大了。」不准許使用道視角和基視角來看待。什麼是道視角呢？就是這樣的心態：「我正在積攢我的慈悲心，我承認我有了一點慈悲心，但是距離佛的那個無限的慈悲心還差很多，我衹是有了一點

尊者，第十四伐那婆斯尊者，第十五阿氏多尊者，第十六注荼半託迦尊者（一作朱利槃陀迦，即周利槃特之轉音）。參見丁福保編：《佛學大辭典》（三），江蘇人民出版社 2014 年版，第 64—65 頁。

點而已，我現在正在向佛的方向努力、向佛的方向成長。」這就是慈悲心的道視角，其他的都以此類推。祇是承認自己有一點點，但是沒達到圓滿，正在努力成長讓它圓滿，這都叫「道視角」。那麼，什麼是基視角呢？就是這樣的心態：「我完全沒有慈悲心，我完全沒有智慧，我完全沒有功德……我要什麼沒什麼，凡是佛有的我都沒有，凡是我有的佛都沒有。好，我現在開始努力，開始奮鬥，我現在準備開始擁有。」這叫「基視角」。

祇要有道視角和基視角這兩種視角、兩種思維方式、兩種狀態，我們就犯了嚴重的三昧耶戒。祇要在你的認知中這麼認爲，「我還沒有佛陀的功德、慈悲心，我現在是凡夫，除了有一肚子痛苦、一肚子煩惱、一肚子愚昧之外，什麼都沒有。但我很想擁有佛的功德、佛的一切東西。我從現在開始，我要發心，我要成佛，我要向佛的方向進步」，就是基視角。如果你有這樣的心態，那麼站在金剛乘，尤其是站在金剛乘之巔「大圓滿」，尤其是站在大圓滿之巔「口訣部」或「心髓部」，尤其是站在口訣部或心髓部之母《普賢心髓》的角度來看，你這就是嚴重地違背三昧耶戒！道視角也不行，道視角就是：「我肯定我有了一點佛的功德，但是那比佛要差遠了，我的這一點連佛的百分之一都達不到，所以我要努力。我要在這個百分之一的基礎上，爭取三年之內達到百分之十，五年之內達到百分之五十，十年之內達到百分之八十，至少我這麼爭取吧！」如果你有這樣的心態，如果你有這樣的想法，如果你有這樣的視角，如果你有這樣的狀態，那麼我以大圓滿傳承人的身份宣佈：你嚴重犯戒了！你嚴重違犯了三昧耶戒！爲什麼？因爲你用了道視角。

大圓滿祇准用果視角，所有的東西都以佛自居：「智慧，我早都有了，好幾世前都有了；能力，我早都有了，好幾世前都有了；境界，我早都和佛的境界一樣了……總之，我所有的方面和佛都是一樣一樣的，就這一句話就說完了。我所有的方面都和佛一樣，這不是假設，這是真的。」至於爲什麼是真的，那些義理，你們自己去找經論閱讀，把它填補上。也就是說服自己爲什麼這是真理，這要你們自己課後去做工夫，我在這裡祇說要點。大量的經論裡面都有這些義理，尤其是大手印和大圓滿的經論裡更是有這樣的內容。

這有點像特朗普當第一任總統，當得有點不大順手，有點陌生，有點生疏。用他自己的話說：「第二任我肯定如魚得水。」同樣，我們剛開始成佛的時候，也就是「轉果爲道用」的時候，也有點生疏，有點手忙腳亂，不大熟悉，因爲之前沒幹過這個職業，乍一上任，有點按下葫蘆起了瓢——手忙腳亂的感覺。但是再手忙腳亂我們也是總統，這個定位沒有錯，我們是在總統位上手忙腳亂的，不是在別的職務上手忙腳亂。那麼，由生疏的總統到嫻熟的總統，由生疏的佛陀到嫻熟的佛陀，這種過渡就叫「修行」。這是我們大圓滿的修行，這叫「轉果爲道用」的修行。

成佛也是這樣，我們轉果爲道用就像特朗普剛開始當總統一樣，剛轉爲果視角的時候，發現也是有點生疏，因爲總統這職務之前沒幹過，也就是沒充當過這個身份，沒充當過這個角色，沒用過這個角度和這個狀態。這對我們來講是一個全新的角色、全新的身份，所以駕馭起來還有點生疏，就像開車的新手一樣有點手忙腳亂。但是不要緊，我們終究會嫻熟的，終究會人車合一的，終究會有那一天的。那麼由開車的新手，到最後成爲人車合一的老手，這個過程就叫「修行」。在這個過程中，我們仍然要閉關，仍然要打坐，但就是不修行。不修行幹什麼？祇是放鬆，讓這一切由陌生到嫻熟，由表面到深刻，由假設到真實。祇管放松，讓它自然實現。我們不能做任何事情，我們唯一能做的事情就是放鬆，讓一切自己發生。放鬆本身就是促進，不阻止、不阻攔就是促進。這種放松、不阻止、不阻攔，一天到晚地閉關打坐，就是促進汽車新手向汽車老手過渡的最佳方式，這纔是真正的閉關——我把閉關也順便說了。如果不把這一點吃透，我們是不可能即生成就的。

在我們的大手印、大圓滿中，尤其是帝洛巴和那若巴傳承的大手印中，弟子太多了，在印度有好多弟子，到了西藏也有好多弟子，那麼他們多長時間成佛呢？有人做了一個統計，用現在的話說叫「大數據分

析」，通過大數據分析，最後得出一個結論：在這個傳承中，得到真傳的弟子平均十二年成佛。他們得到像我剛纔給你們這樣的真傳以後，開始閉關實修，如果閉關期間沒有打擾、沒有中斷，沒有什麼重大障礙（比如說生了重大的疾病或者怎麼樣）來阻礙他們，平均下來，十二年他們就可以由一個普通人變成大菩薩或如來這個級別。十二年是個平均數。具體到個人，有的人可能早幾年成就，也有的人可能晚幾年成就，最晚能達到二三十年，最早的四五年即可成就，這都是特例。去掉一個最高數，去掉一個最低數，平均下來是十二年成就。這是通過對一千多年來的修行成就者進行大數據統計、大數據分析，而得出的結論。

但是，要想保證十二年成就，前提是必須走金剛乘的路線，也就是必須深刻吃透和踐行「轉果爲道用」。在轉果爲道用的金剛乘中，它對修行、對幾乎所有的經論，都有著迥異於顯宗的理解和看法。顯宗的起點更接近於凡夫，而密宗的起點是菩薩（一地菩薩）。所以，密宗的起點跟顯宗的起點是很不一樣的。

經過這一番講解，你們就知道，岡波巴大師在講帝洛巴、那若巴的傳記時，給我們上的開篇第一課，就是分清「轉因爲道用」和「轉果爲道用」，其實就是「轉基爲道用」和「轉果爲道用」這兩個有著天壤之別的思想體系和修行體系。我們今天學的是密宗，學的是帝洛巴的大手印傳承，因此我們肯定要以密宗傳規（傳承和規矩）來做事。那麼，密宗的傳規或者說帝洛巴的傳規就是典型的「轉果爲道用」。其實這句話基本上也就說透了大手印的奧妙。要想修成大手印，前提或者說第一步就是學會轉果爲道用。如果這一步學不會，你連門都沒入呢！

「轉果爲道用」是學習大手印和大圓滿的第一課，也是學習整個金剛乘的第一課，非常非常重要！所以，大家要在這個地方不斷地思維，不斷地用功、用心，把它切切實實地琢磨透、參悟透。這個地方不參悟透，講其他任何東西都沒用。這個地方參悟透了，纔是學習金剛乘，包括學習帝洛巴、那若巴傳記和他們的道歌、法要的前提。

原文說，阿底峽尊者是大量地模仿釋迦牟尼從基視角和道視角來講說佛法，他主要是以基視角——「轉因爲道用」爲主的傳承。而「轉果爲道用」的教導，則是以蓮師爲代表，帝洛巴、那若巴也是其代表。下面再從別的角度談談「轉因爲道用」和「轉果爲道用」。

2.有爲法與無爲法的比較

「轉因爲道用」又統稱爲「有爲法」，「轉果爲道用」又統稱爲「無爲法」。有爲法是不究竟法，無爲法又稱爲究竟法。可見，佛法有不同的劃分方法、不同的稱呼、不同的角度。但是，無爲法要以有爲法爲前提，衹有極個別根器非常好的人才可以不用有爲法，直接進入無爲法，但這樣的人是極少的。

無爲法在中國漢地是以禪宗爲代表，禪宗基本上沒有有爲法，它起步就是無爲法，也就是所謂的果乘、果視角。對於絕大多數的普通人而言，都是需要經過一個較長階段的有爲法的學習與訓練，纔能進入無爲法的。不要因爲有爲法是非究竟法，我們就可以直接跳過去，前提是我們得有能力跳過去才行。如果沒有能力跳過去，儘管它不究竟，我們也要經過一段時間的有爲法的學習與訓練，才可以進入無爲法。

什麼叫「有爲法」？在自己的掌控下、在後天自我的掌控下，按照一定的方法進行勉強式的訓練。刻意和勉強式的訓練都叫「有爲法」。「無爲法」正好相反，無爲法是沒有自己的掌控，任其自然地、任運地修行。現在，我們對有爲法和無爲法進行一些歸納：

第一，有爲法是不究竟法，無爲法是究竟法。

第二，有爲法是在自我的指揮和掌控下的訓練；無爲法正好相反，它拒絕一切掌控與主宰，衹管放鬆，任由事情發生，任由境界發生。關於無爲法，最典型的一個表述就是「春來草自生」。

第三，有爲法可以在理不太明、法不太透的情況下，甚至是完全沒有理明法透的情況下就可以訓練、修煉，但是無爲法必須建立在理明法透的基礎上。事實上，進入無爲法有兩個前提，其中之一是根器要好。根

器不好的人，要進行一個較長階段的有爲法訓練，訓練好了以後，根器就提上來了，也就是變好了。有部分人一起步就是上根器者，六祖慧能就是這樣的人。不管一起步就是天然的上根器人，還是經過後天一段時間的有爲法的學習與訓練而提陞了自己的根器的人——由之前的下根器人變成了現在的中上根器人，都很好。無爲法衹要結果——衹要達到上根器就行，不論過程。無爲法除了上根器這個必備前提之外，還必須具備真正意義上的理明法透。要長時間地研修、思悟經論，尤其是研修、思悟與無爲法相關的經論，像大手印、大圓滿這樣的終極教授、了義經典、究竟學說，要長期學習、思悟，並且有所得，纔能做到理明法透。無爲法非要建立在理明法透之上不可，反過來說，理明法透是無爲法的必備前提，不可以繞過去。達不到理明法透，就進入不了無爲法中。即使想進也進不去，你衹能在有爲法中打轉。所以，要想進入無爲法，必須理明法透。

第四，無爲法對尊師重道有嚴格的要求，也就是切切實實把尊師重道、把上師瑜伽修煉得很好很好，參悟得很透很透，在這個基礎上，還要在上師強大的帶領、同化和加持下，你纔能夠進入無爲法。不然的話，你進不去，願望是願望，事實上一做就知道，你是進不去的，你達不到要求。除非你對上師瑜伽、對尊師重道已經做到很好很好，這個時候再借助上師和整個法脈的加持之力，就可以輕易地進去了。所以，尊師重道是我們持續地進入無爲法，並在無爲法中持續地成長的必備保障，換言之，上師以及上師的傳承和整個法脈對我們的同化、加持以及護佑，是我們修持無爲法的一個必備前提。

第五，無爲法必須養成以果視角看待一切的習慣。這一點也十分重要！這個果視角的習慣養不成，你一定會是另外一個習慣——基視角。你要麼是果視角，要麼是基視角，還有一個中間過渡狀態是道視角。道視角衹是一個過渡狀態，我們可以暫時忽略不計。如果把道視角忽略不計，人其實衹有兩個視角：要麼是基視角，也就是站在凡夫角度的視角；要麼是果視角，也就是站在如來角度的視角。

我有一段時間在玉樹的紮西嶺上閉關，那是疫情期間，那時候疫情還沒過呢。記得有將近小兩年時間，我什麼事都不幹。其實我往那裡陸陸續續帶了很多書，床頭一摞一摞的，怎麼也有大幾十本吧，各種傳記、經論、法本都有，而且都是優中選優、精中選精的，都是很重要的書籍，因爲帶一本上去不容易，所以都是精挑細選的非常重要的傳記、法本。按以往的習慣，我閉關的時候，都是要看書的，不會什麼都不幹。但有一段時間呢，我發現看這些書對我產生了障礙，而且是很大的障礙。什麼障礙呢？我經過一番思考、反省和歸納，找到了障礙的原因，這個原因就是：這些書絕大多數都是站在基視角下寫出來的書，它的每一句話乃至於每一個字，裡面都充滿著濃濃的基視角的味道。尤其是很多傳記，傳主很厲害，但寫傳的人很差勁。傳主是聖人，是大菩薩，是如來，但寫傳記的人是地道的凡夫。如果作者是凡夫，他就脫離不開基視角，即凡夫視角。他想脫也脫不開，因爲他本來就是凡夫，你想讓他不要站在凡夫的視角，他也做不到。所以，他起心動念，他落筆的每一個字、每一句話都打上了他的凡夫視角，他完全站在凡夫視角下來看待傳主，也就是聖人。傳主沒問題，傳主能樹碑立傳，說明一定是大成就者、聖人；但傳記作者太有問題了，作者是凡夫，所以他寫出來的一定是凡夫視角下的產物。

我在十幾年前就給大家舉過一個例子。印度的一個聖人圓寂了以後，弟子們在一起開會，研究說他們的師父是一個偉大的聖人、劃時代的聖人，師父的一生不能被埋沒，一定要記錄下來留與後人，這是人類文明的一筆財富，這個財富不能丟了。因此大家一合計做出了一個結論，這個結論就是：他們要給師父寫一篇詳細的傳記。這件事情就落在了一個文筆很好的弟子身上，大家說：「你文筆好，就由你來負責譔寫師父的傳記。”这个弟子也没推辞，说：“你们的师父也是我的师父，所以这个事情我責無旁貸。這個傳記就由我來寫，你們放心吧。」他很爽快地答應了這個任務。

若干年以後，他的師兄弟們就問他：「你不是答應代表大家寫上師的傳記嗎？這都幾年下來了，怎麼不見影子呀？」他說：「沒事，我正在醞釀，正準備寫呢。」大家一聽，說：「好吧，那你接著寫。」又過去

了很多年，一看還是沒動靜，大家又坐不住了，又派人去問：「咋回事兒？咋還不見傳記的影子？」他的回答和上次一樣：「甭著急，我正在寫呢。」就這麼三拖兩拖地拖了二十多年。有一天，大夥兒實在是忍無可忍了，就結伴來到他面前，質問他：「你到底寫不寫？你要不寫，我們趕緊換人呀；你要寫，就趕緊寫呀。這都二十多年下來了，你到底是寫了還是沒寫？」他說：「這一次我真寫了。你們放心，這是我最後一次說我真寫了。之前那是搪塞你們的，這一次不是搪塞，我是真的決定下筆寫了。」果然，沒幾個月，一部非常精到的上乘之作——上師傳記就寫了出來。寫出來以後，他的師兄弟們就問他：「之前二十多年，你有的是時間，爲什麼不寫？弄得大家都對你產生了不滿，認爲你是個騙子，你爲什麼要這樣呢？你早早地寫了，不就沒事了嗎？這個誤會不就不會產生了嗎？」他說：「你們不知道，咱們上師是一個偉大的聖人，而我那時候還是個凡夫，一個凡夫怎麼能夠理解聖人的行狀[①]呢？我是解讀不了咱家師父的。我這二十多年是在努力修行、努力成長，我要成長到接近於上師的水平，這個時候我對上師的理解纔能入骨三分，這時寫出來的傳記纔是最好的，因爲那是我在最理解上師的基礎上、我在最懂上師的基礎上寫出來的。那時候我不懂上師，不知道上師幹了什麼。他是很偉大，但怎麼個偉大法？我什麼什麼都不知道，就像盲人摸象一樣，我怎敢下筆？經過二十多年的成長，我已經成長到接近於上師的境界，這個時候我心裡有底了，就可以下筆寫了。所以給上師寫傳，不是時間的問題，而是造詣的問題。之前我造詣未到，故而未動筆，不是沒有時間。的確如你們所說，這二十多年來我有的是時間，但是我不敢寫，那時候我的慧眼未開，我還是凡夫，我怕玷污、誤會我們神聖的上師，故而未動筆。」

這個故事給人的啟發還是蠻大的。我在紮西嶺的那一段時間，看到了很多類似於這樣的情景。我看到的全是不負責任的凡夫寫聖人的傳記，全是凡夫視角下的傳記，往好聽裡說，或者用學術化的表達就叫「基視角」。那麼，讀基視角下寫出來的書，問題出在哪兒呢？問題在於，我看這些基視角下的書的時候，越往裡看，它們越是強化我的基視角，它們對我產生了影響，它們強化我的基視角，把我往下拉。我好容易[②]才達到點道視角和果視角，三頁書一讀，就讀回了基視角。每一次都是這樣，我好容易才調心、轉換了視角，剛轉到了果視角，欸（éi），幾頁書一讀，我又被它們拉回到了基視角。因爲它們就是作者在基視角下寫出來的，所以這些書從第一句話到最後一句話全是在把我往下拉。因此我決定不看書了。那是我十幾歲喜歡上讀書以來，唯一將近兩年幾乎不讀書的時間段。這在我的人生中是僅有的一次，之前都沒有。之前我是嗜書如命，一天不摸書，一天就無法忍受。但是我要克服這個毛病，我要克服這個習氣，這個習氣就是從十幾歲就養成的每天必須讀幾頁書這一天才舒服，要是不讀就丟魂落魄一般地難受、不舒服。但是那一段時間，我強行地把這個讀書的癮給戒了。我戒了一年多將近兩年的時間。後來我又開始讀了。

我爲什麼要這樣呢？原因就是，這些傳記老是強化我的基視角。而我們金剛乘最反感的就是基視角，它跟我們金剛乘的要求是針鋒相對的。金剛乘必須是轉果爲道用，起點就是在果視角上，即如來視角、佛陀視角。三昧耶戒有明確的規定：大手印、大圓滿的修行者，再廣義一點講，是整個金剛乘的佛弟子、修行者，如果哪一秒不在果視角中，不管是什麼原因，衹要從如來視角也就是果視角掉落到、墮落到基視角，哪怕是道視角，都是嚴重違犯了三昧耶戒，與殺佛、殺父、殺母同罪。很嚴重的！也就是說，我在紮西嶺閉關的時候，最初的那兩年，我每一天都在殺父、殺母、殺佛，因爲每一天我都被那些書本拉回到基視角中。我讀幾頁書就被拉下來，一接觸這些文字、一閱讀這些文字我就被它們拉下來，把我固定在、捆綁在、鎖定在基視角上。本來我好容易才成功地轉化基視角爲果視角，剛一轉化，它們就把我拉回來；剛一轉化，它們就把我拉回來。不僅拉回來，還像鐵板釘釘一樣地把我固定在基視角上，對我產生了嚴重的影響，所以我就決定不

---

① 行狀：（xíng zhuàng）舊時死者家屬敘述死者世系、籍貫、事蹟的文章，多隨訃聞分送親友。參見中國社會科學院語言研究所詞典編輯室編：《現代漢語詞典》第 7 版，商務印書館 2016 年版，第 1467 頁。

② 「好容易」即「好不容易」的意思。「好」是一種反語用法，「好容易」是對「不容易」的反語表達。

讀書了，戒掉了讀書的癮。等我的果視角、如來視角很嫻熟的時候，已經做到「從心所欲不逾矩」了，我又可以放心地去讀這些飽含著基視角的書了。這個時候我再讀這些書就沒事了。我現在讀都沒事了，我已經不受影響、不受干擾了，我已經接近於「從心所欲不逾矩」了，它們再怎麼拉也無法把我拉下來了，它們再怎麼把我封鎖在基視角上，衹要我把書一丟，立刻就能回到果視角、如來視角上。

不仅我如此，你们也要如此。所有的大手印、大圓滿的弟子，第一件事情就是要訓練出果視角、如來視角。這是入大手印、大圓滿之門的第一課。如果這一課不過關，那你就談不上登堂入室，因爲你連第一課都沒過關。所以，這第一課也是最重要的一課是轉視角：由之前的基視角、道視角轉爲果視角。

開始轉的時候，肯定還會經常往下掉，在果視角上時間不久，就發現自己又掉回到基視角和道視角中了。發現了再回去，不斷地訓練、不斷地訓練，越來越成熟、越來越成熟，一直成熟到你的每一個起心動念都不用刻意，也就是由有爲過渡到了無爲。開始是很刻意地把自己強行安處在果視角上，剛一放鬆，「呱唧」你就回到了基視角。但是不要氣餒，咱們再來。不斷地訓練、不斷地訓練，終究有一天，你會達到很自然、很自如地時時刻刻都處於如來視角、如來狀態的境界。

非得達到自如處於如來視角、果視角的狀態，大手印、大圓滿才算正式起航。如果達不到很自然、很自如、很自發地較長時間處在果視角，那你還不合格。這個「較長時間」怎麼理解？每一天怎麼也得有一半以上的時間處在如來視角、果視角上，就達標了——衹是初步達標。非得達到這種狀態以後，纔能開啟你的大手印之航，纔能開啟你的大圓滿之路。

3.進入大手印大圓滿的第一課：轉視角（倒果爲因）

很重要的喲！這一環節十分重要！這是入大手印大圓滿之門的第一課，也是最重要的一課——你把它稱作「轉視角」或是「倒果爲因」都可以，這是同一個意思的不同表述。轉果爲道用，是我們入金剛乘之門的第一把鑰匙。如果沒有這第一把鑰匙，我們是打不開金剛乘的大門的，打不開金剛乘大門我們就會自然地變成基視角和道視角——因乘法門的弟子，而不是果乘法門的弟子，不是大手印、大圓滿的弟子。

現在很多傳授大手印大圓滿的人不知道怎麼回事，始終沒有說明白這一點。我們漢地最近七八十來年傳大手印、大圓滿的人，他們都有一個共性的問題：沒有我今天這樣的教授，也就是沒有向他們的弟子點明入金剛乘之門，尤其是入大手印、大圓滿之門的第一課是轉心、轉視角。轉心就是轉視角，由基視角、道視角轉爲果視角。沒有果視角是斷然入不了大手印、大圓滿之門的，沒有的話我給你講大手印、大圓滿也沒用，即使我天天給你講都沒用。轉不了視角的話，你是駕馭不住大手印、大圓滿的——你理解不了也駕馭不住，那麼你當然無法進入大手印、大圓滿。

所以，要想很順利地進入大手印、大圓滿之門，成爲一個大手印、大圓滿的真正修行者和證悟者，必須完成第一步：轉視角，由基視角、道視角轉爲果視角。這一點非常非常重要！

果視角，不光是對修行大手印、大圓滿重要，它在學統上也很重要。大手印、大圓滿屬於道統，果視角不僅在道統上很重要，在學統上也很重要。始終以如來視角、聖人視角、智者視角來看待人世間的各種學問，這種視角會讓我們在吃透一門學問的時間上大爲縮短。如果用基視角來吃透一個人的學問，比如說熊十力[①]的學問或者牟宗三的學問，需要十年的話，那麼用果視角來閱讀、思考和消化他們的著作、主張、宗旨、觀

① 熊十力（1885—1968），著名哲學家，新儒家開山祖師，國學大師。原名繼智、升恆、定中，號子真、逸翁，晚年號漆園老人。幼時在家隨兄讀書，十四歲從軍，1905 年考入湖北陸軍特別小學堂，在校期間，加入武昌「科學補習所」「日知會」等反清革命團體。1912 年因抒發辛亥革命人士的豪情，首次使用「十力」，取「如來十力」義，以佛力自許。武昌起義後參加光復黃州活動，後赴武昌，被任命爲湖北軍政府參謀。1917 年赴廣州參加孫中山領導的「護法運動」。失敗後，決意專心從事哲學研究。先後在武昌文華大學、天津南開中學、北京大學、浙江大學任教。1949 年以「特別邀請人士」身份參加首屆全國政治協商會議，後被選爲全國政協二、三、四屆委員。1968 年 5 月 24 日絕食身亡。著有《新唯識論》《原儒》《體用論》《明心篇》《佛家名相通釋》《破破新唯識論・摧惑顯宗記》《十力語要》《乾坤衍》等書。其學說影響深遠，在哲學界自成一體，「熊學」研究者也遍及全國和海外，《大英百科全書》稱「熊十力與馮友蘭爲中國當代哲學之傑出人物」。

點，始終保持著果視角、如來視角的狀態學習，最多需要三年。因此，果視角不僅在道統中，尤其是在金剛乘的大手印、大圓滿中是決定生死的重要，它在學統中也幾乎等同於決定生死般的重要。

大部分的學者之所以一生都沒做出學問來，或者學問做得不好，就是沒有轉視角。他們頑固地處在基視角中，對過往的大師、宗師、代表人物，老是用仰視的方式去研究、學習、繼承他們的學問，而且這個仰視還不是稍微仰一點，是仰很多很多，是高山仰止的仰，是幾乎仰到天上的仰。這樣一種視角就是基視角，基視角是做不成學問的。

要想做成學問，你對學問最低限度必須是平視的視角，最好的視角是俯視。俯視不等於傲慢，它等於一種責任、等於一種善巧的方法，它跟傲慢貌似相同，實則不同。總之，做學問最低限度是平視。做不到平視的人，他是做不好學問的。最好的視角是俯視，所謂的俯視就是指果視角，以過來人的身份、以如來的高度、以聖人的高度、以遠高於作者本人（如熊十力、牟宗三）的高度，來洞察、歸納、看待、研究、探索他們的學問，這樣纔能事半功倍，纔能把學問做好，不然是做不好的。

在果視角下做出來的學問有兩大特點：第一，你會對之前的學問異常通透，你比一般的學者要通透得多。一般的學者可能經過幾十年的用功，纔能在某一方面通透，而你在果視角下產生的通透是全方位、全視角的通透，遠非泛泛學者所可比擬。泛泛學者是盲人摸象式的通透，是在某一點、某一線、某一面上的通透，而你的這種通透是全方位、無死角式的通透，當然不是泛泛之輩所能比擬的。你對於前人的學問，將會有一種難以言喻的、超出常人的、全方位的通透，這是第一點。第二，在果視角下做出來的學問，一定是「接著說」。剛纔講的通透那是「照著說」，你在「照著說」的基礎上，一定是「接著說」。在基視角下做學問，你是沒有「接著說」的能力的。基視角下做學問，幾乎沒有創新，你能守住前人的思想就算不錯了。很多人連守都沒守住，更不要說創新了，更不要說「接著說」了，他們連「照著說」說了一輩子都沒說全乎，根本談不上去「接著說」。道視角下做學問，有一點點「接著說」的能力，但能力極爲微小。那麼在如來視角下做學問，一旦學問成熟，一定是「接著說」，而且是極具創造力的「接著說」。衹有「接著說」的學問才叫學問；鸚鵡學舌地「照著說」不叫「做學問」，那叫「拾古人之牙慧」，那樣的學者叫「兩腳書櫥」「行走的書櫥」，不是學者。「做學問」的意思是：在總結前人得失的基礎上，開創性地「接著說」，這樣纔能推動學術的進步。衹有成爲學術的推進者、開創者，你纔能成爲真學者。

判定一個人是不是真學者，這是唯一的標準：看一個人有沒有開創性地「接著說」的能力，有這種能力他就是真學者，沒有這種能力他就不是學者，衹是兩腳書櫥。其他的都不是真標準。所以果視角極爲重要，無論是學統還是道統，它都是決定生死的第一課，不可取代。大家一定要在這上面用功、用心，不然的話，學問學問做不好，道統道統修不好，兩個都弄不好。

大部分的人，包括我們的弟子，以及儒佛道的其他追隨者，之所以半輩子一輩子地搞學問、搞修行，學問上學無所成，修行上修無所成，什麼原因？就是因爲第一步出了問題，即調心、轉視角失敗了：頑固地用基視角、凡夫視角來治聖學，頑固地用俗心來試圖瞭解和體悟聖心，頑固地用俗人的狀態來試圖比附聖人的境界。以俗心治聖學，聖學皆俗，你是治不好的；以俗心修聖法，你也不會得其門而入。所以，第一步就要轉心、轉視角：由基視角（基視角實際上就是凡夫心）轉爲果視角，由凡夫心轉爲聖心。因爲果就是如來，如來當然是聖人。如果你的心轉不過來，你頑固地保持著一個凡夫之心卻想成佛，那是不可能的。佛家把這種現象比喻爲「欲煮沙成飯，永不可得」，煮米纔能成飯，煮沙是永遠不能成飯的。衹有用聖心纔能得聖果，用凡心衹能得凡果。你一萬年用凡心，就一萬年得凡果；十萬年用凡心，就十萬年得凡果。衹要你這個凡心不變，你得的永遠都是凡果。什麼時候你轉凡心爲聖心了，在聖心中耕耘，纔能耕耘出聖果來。理就是這麼個理。爲什麼第一步要轉心？其道理就是凡心結不出聖果，衹有聖心纔能結出聖果，凡心衹能結出凡果。用凡

夫心耕耘，你耕耘得越久，凡果還越大。你要的是什麼果？你要的是聖果，不是凡果。那你爲什麼要用凡心去求聖果呢？這和「欲煮沙成飯」完全是一個道理。

但是事實上很可悲，我們這個世界上太多的人都是在煮沙成飯，都是在耕耘凡心而欲得聖果，都是在這種狀態中，結果不可能會好。結果不好是一定的，結果好了才叫奇怪。這種情況太多太多了，不管在儒家、佛家還是道家，都太多了。

我參加過很多儒家的會議，我們自己也辦過三屆論壇。我們論壇上邀請的所有人，都是那個領域的前三名的頂級學者，他們在各自的領域中都不是泛泛之輩，這不是我說的，這是行業公認、學界公認的前三名，所以他們極具代表性。這些行業的前三名是什麼樣子的呢？四個字：俗不可耐。他們每個人從頭頂到腳心，每一個毛孔、每一個言談舉止都往外展現著濃得化不開的三俗：庸俗、低俗、媚俗。他們簡直俗不可耐，但是他们满嘴談的都是聖學、聖人，都是「孔子曰」「孟子曰」「陽明曰」「聖人曰」。他們永遠治不好聖學，爲什麼？因爲他們擁有三俗之心，他們是典型的「用俗心治聖學，聖學皆俗」。他們用那顆俗心來治學，治到哪兒，哪兒都是俗學。不是他們治的对象俗，而是他們本人俗，所以他們治出來的學是俗學。陽明學不是俗學，陽明學始終是聖學，孔孟學始終是聖學，但是他們治出來的孔孟學是俗學，他們治出來的陽明學是俗學，他們寫出來的與陽明有關的學術思想是俗學。不是陽明俗，陽明一點兒都不俗，是這些學者俗，他們硬生生地把聖學治成了俗學。所以說，用一顆俗心來治聖學，治到哪兒俗到哪兒，他們治的所有學都是俗學。我們要堅決「反三俗」，反的就是他們身上展露出來的庸俗、低俗、媚俗。套上我們剛纔給出來的公式說就是：在俗心中耕耘，永遠結不出聖果。要想結出聖果，前提是非得有顆聖心，在聖心中耕耘，纔能耕耘出聖果。在俗心中耕耘，衹能結出俗果，而且這個俗果越結越大、越滾越大，但是俗果再大，其三俗的本性是不可能改變的，他們每一句話、每一個字裡面都透著濃濃的三俗，這是不可能改變的。

我們要警覺呀！警覺我們自己不要重蹈他們的覆轍，要從他們那裡吸取教訓！我們要治學，一定是用聖心來治聖學；要修行，一定是用聖心纔能結聖果。要想做到這一點，前提衹需一步，這一步再難也要做到，那就是轉心，轉基視角爲果視角。我們要明白金剛乘是果乘，不是因乘，這一點一定要清楚！

「轉因爲道用」和「轉果爲道用」就介紹到這裡。下面接著介紹「總體而言，大覺佛陀對於修行人所垂賜的法教，共有兩種不同的類型」的「大覺佛陀」一詞。

4.法報化三身

這個「大覺佛陀」不是僅僅指釋迦牟尼佛，因爲金剛乘對佛陀的定義是「一切法報化三身如來」。

如來分爲三大類，一類是法身如來，一類是報身如來，一類是化身如來。法身如來衹有一個，這是顯宗和密宗公認的。法身衹有一個，就是我們通俗所說的「真理衹有一個」，或者叫「真善美衹有一個」。法身就是真理之別名，或生命之別名。生命衹有一個，它具體呈現在每個人身上的時候，就被比喻爲「千江有水千江月」。天上的月亮衹有一個，但是呢，它在不同的水域中會呈現各自的月亮，這叫「千江有水千江月」。這是個比喻，意思是法身衹有一個，但是法身可以有無限多種呈現。換個說法就是，我們所有的眾生共有一個法身，但是每個個體生命（所謂的眾生），都從不同的角度、不同的層面分有了這個法身。因爲分有了這個法身，所以它被稱爲「個體生命」。所以，個體生命跟本體生命是不同的，個體生命就是對本體生命某一方面、某一角度的分有，而本體生命衹有一個，也就是天上的月亮衹有一個。顯宗也好、密宗也好，在這一點上是共通的，都承認或者堅持認爲法身衹有一個，它就叫「法身佛」。

顯宗的法身佛，取了一個名字叫「毗盧遮那佛」，所以在顯宗裡，毗盧遮那佛就是指法身佛。「毗盧遮那」是梵語 Vairocana 的音譯，它在梵語中的意思是「偉大的太陽」，或者叫「大日如來」，簡稱「大日」，所以「大日」就是偉大的太陽。在密宗裡面，法身佛就不一樣了。密宗認爲大日如來不是法身佛，而是報身

佛。報身佛有很多個，其中之代表者有五個，所以又叫「五方佛」：東方的叫「阿閦（chù）佛」，南方的叫「寶生佛」，西方的叫「阿彌陀佛」，北方的叫「不空成就佛」，中央是「毗盧遮那佛」。這五個都是報身佛。

既然密宗把顯宗的法身佛降爲了報身佛，這樣的話法身佛就沒有了，所以要給法身佛再重新起個名字。密宗有很多流派，不同的流派對法身佛有不同的名字，寧瑪派大圓滿對法身佛的稱呼是「普賢王如來」；噶舉派——帝洛巴和那若巴所傳承的這個流派，也就是大手印這個流派，認爲法身佛就是「金剛總持」[①]，金剛總持同時也是報身佛。除了法身佛、報身佛之外，還有化身佛，化身佛就無量無邊、無窮無盡了。

因此，這句話裡面說的「大覺佛陀」指的是法身佛、報身佛、化身佛這三身佛。

法身佛就一個，報身佛很多，無量無邊。但密宗找了五個代表，因爲要是不找幾個代表，這無量無邊的報身佛怎麼說、怎麼算呢？爲了方便講說，密宗每次提到報身佛的時候，就用五方佛來代替所有的報身佛，上面所說的東、南、西、北、中五個方向的佛就叫「五方佛」。化身佛就更多了。什麼叫「化身佛」呢？呈現在眾生面前的佛，就叫「化身佛」。按照這個對化身佛的定義，衹要呈現在六道眾生面前的佛，統稱爲「化身佛」。那麼呈現在聖人面前的佛叫「報身佛」。聖人在佛家指的是羅漢、辟支佛（緣覺）和菩薩這三個級別。呈現在這三個級別的聖人面前的佛，一律統稱「報身佛」；呈現在六道眾生面前的佛，一律統稱「化身佛」。像釋迦牟尼佛就呈現在六道眾生中的人道中，因此，按照定義，釋迦牟尼就被稱爲「化身佛」；蓮花生大師也是呈現在六道中的人道中的一個佛，因此蓮花生大師也被稱爲「化身佛」。五方佛是呈現在聖人面前的佛，因此五方佛被稱爲「報身佛」。

前幾天我們才強調過一個概念：法身佛、報身佛、化身佛，習慣上稱爲「法報化三身」。法報化三身是顯宗和密宗都共同認可的觀點，在這一點上顯宗和密宗沒有任何差別。但是，密宗在這個基礎上又有一些差別。顯宗衹承認有三身佛，就是法報化三身佛。密宗呢，在承認法報化三身佛的基礎上，又加了兩個佛——有時候加一個，有時候加兩個。加一個的話，就叫「法界體性身」，或者叫「法界體性如來」，這樣就變成了四個佛，就是法報化三身以及法界體性身；再加一個呢，就叫「大樂智慧身」，或者叫「大樂智慧佛」，這樣就是五個佛——法報化三身、法界體性身、大樂智慧身。

密宗爲什麼要在法報化三身的基礎上再加上兩個呢？它是爲了湊數的，湊夠五個數。爲什麼要湊夠五個數？它有什麼寓意呢？因爲這五個數是對應著五智的，一智化生一個佛，所以五智就化生五個佛。那顯宗衹有法報法三身，這三個佛不夠用，也就是三和五的數字對不上，因此密宗就又創立了四佛說、五佛說。還有二佛說，最常見的是三佛說。顯密都公認的法報化三身（三身佛說），這是最常見的一種稱呼。偶爾還叫「二身佛」。「二身佛」是什麼意思呢？指的是法身佛和色身佛。「法身佛」就是三身佛中的法身佛，這個是一樣的。那麼「色身佛」是什麼意思呢？「色身佛」是報身佛跟化身佛的共稱——佛家把報身佛跟化身佛統稱爲「色身佛」。爲什麼統稱「色身佛」呢？這是相對於法身佛來說的，法身佛無形無相，所以叫「無色」，而報身佛跟化身佛都是有具體形象的，因此叫「色身」，這個「色」在這裡作「形象」講，簡稱爲「相」，也就是報身佛和化身佛是有相的。他有鼻子有眼，有身體，無論他這個身體是光蘊身、透明身，還是我們普通人這樣的血肉之身，總之他是有形有相的。因爲報身跟化身有一個共性——都是有形象的身，因此就用這個共性把二者稱呼爲一類佛，叫「色身佛」。佛分爲法身佛、色身佛，這就是二身佛之說。

---

① 第三世蔣貢康楚仁波切開示金剛總持的八功德曰：第一，金剛總持不是凡夫身，他是空明合一的法身。他的身相非由血肉或其他物質性的東西所構成，即使顯現，本質還是空的。第二，即使本質爲空，仍可無礙地化現身相——報身，身藍色、手腕交叉、手中握著鈴杵、全身嚴飾。這是無礙的顯化。第三，他具有佛的一切功德，也就是三十二相和八十種隨形好。第四，法身金剛持徧滿輪涅二境，無一不爲其所及，雖然他有一個身相，但不爲其所限，同等地澤被一切。第五，金剛總持的法身，其身相沒有映像。第六，他是自明自暗的，無任何的染垢瑕疵。第七，爲了象徵法身如如不動的特性，金剛總持的身體是深秋的天空色——湛藍。第八，對於過去、現在、未來三世，他是徧知的，不像我們有這些概念的分別。爲象徵此，他的眼睛不轉地注視著同一方向。

綜上，佛家有二身佛、三身佛、四身佛、五身佛之說。在這裡給大家做一個簡單的介紹。密宗所持的是四身佛說或五身佛說，顯宗和密宗共同持的是三身佛說。

前邊講過，三身佛衹是爲了表述的方便，它非常類似於「真善美」，或者說「空明現」。空明現就是對心性內涵的三個主要面向、主要特徵的一種闡述。那麼這樣闡述久了，容易讓人產生一種誤會，產生什麼樣的誤會呢？我們把心性認同成一個整體，把心性比喻爲一個西瓜，那麼心性有空明現三個內涵，很多人就把這個意思理解爲，相當於把這個西瓜切成三牙，一牙西瓜叫「空」，一牙西瓜叫「明」，一牙西瓜叫「現」，也就是把整個西瓜切成三份，這三份西瓜分別叫「空」「明」「現」。其實這樣理解完全是錯誤的，非常非常錯誤！我們稱心性爲空明現，衹是爲了表述上的方便，才把它分爲空的一面、明的一面、現的一面。實際上空明現是分不開的，空包含著全部的現，現包含著全部的明，明又包含著全部的空，所以叫「即空、即明、即現」。

這又引申出一個詞語——即，在整個中國文化中，我們要對裡面的「即」字高度留意。不光是佛家經常使用「即」這個字，儒家和道家也大量使用這個字。「即」就是等同的意思，或包含的意思。「我即你」就是「我包含了你」或「我就是你」。「即」等於「就是」，「我即你」就是「我就是你」。

「空即明」，就是空包含所有的明，或空本身就是明，這叫「空外無明，明外無空」。那麼明和現是什麼關係呢？也是這樣，明即是現，明外無現，現外無明；全部的明就是全部的現，全部的現就是全部的明。既然空即是明、明即是現，那爲什麼還要分成空、明、現呢？剛纔說了，是爲了表述的方便。由於心性太過深奧而複雜，我們就把它的三個重要特徵分開來描述，這是爲了表述的方便才分成了空、明、現。實際上，空也是心性的一個重要屬性，明也是心性的一個重要屬性，現同樣是心性的一個重要屬性。所以，心性混融於空明現，空明現混融於心性之中，空明現構成了心性。

我們把這個義理運用在法報化三身上，完全脗合。「法身」是什麼呢？「法身」指的是偏向於空性面的心性。當心性以空性面的形式，或者說以空性的形式呈現出來，以空性的形式存在的時候，它就叫「法身」。我再說一遍，當心性以空性的形式呈現的時候，或者反過來說，我們通過空性來理解心性、看待心性的時候，我們就把通過空性這個獨特視角、獨特角度所看到的心性稱爲「法身」。

不管你們理解不理解，你們都先記住。現在不理解的話，我們還有錄音，以後多聽幾遍就理解了。

當心性以無相光的形式呈現的時候、存在的時候，我們稱之爲「報身」。什麼意思呢？報身不是說有具體形像嗎？當報身在無相光裡的時候，無相光可以分出很多個具體的事物，或者是分出很多具體的功能，當它分出很多具體的事物和功能的時候，這裡面的每一個事物都可以稱爲「報身」。所以，報身佛有很多個，不是一個。不是說報身衹是以某一個佛的形式出現，報身是能以很多種佛的形式出現的。雖然報身以很多種形式出現，但報身仍然屬於無相光這個範疇。

這裡很難表述，說不清，很難表述。報身既不是空性本身，又不是具體的事物，而是介於空性與具體的事物之間，還沒有受到任何形象化和具象化制約的狀態，有點像西方所說的「原型」。處在「原型」那個狀態的時候，或者叫原始狀態的時候，也就是生命處在比較原始狀態時候的那個樣子，就叫「報身佛」。

我們中國文化有一個更抽象的表達，叫「道生一」。「道」就是法身，「道生一」的那個「一」就是報身。「道生一，一生二」所生的那個「一」也好，「二」也好，都是報身。那麼「二生三，三生萬物」，那個「三」和「三」生的「萬物」就是化身。《道德經》這個「道生一，一生二，二生三，三生萬物」[①]說得非常抽象，它是用一、二、三來代替法報化三身。但是硬往佛家套的話，大概能套出三身來：道就是法身，

① 參見〔魏〕王弼注，樓宇烈校：《老子道德經註》，中華書局 2011 年版，第 120 頁。

那麼「道生一」的「一」和「一生二」的「二」，這兩個就是報身；那麼二又生三，三就開始生萬物了，「三生萬物」的「三」和「萬物」就是化身。後來，道家就不用這種抽象的數字來表達了。

道教產生以後，用一種類似於神話的方式來表達著近似的意思，它叫「一氣化三清，三清生萬物」。「一氣」就相當於佛家所說的「法身」，道家是叫「一氣」。「一氣化三清」[①]，就是一氣化出三個最初的神，這三個最初的神叫「三清神」，分別是玉清、上清、太清，也就是元始天尊、靈寶天尊、道德天尊這三神。這三個神非常類似於佛家所說的「報身」。這三個神是天地的源頭，他們進一步生出萬物以及諸多小神和諸多眾生。如果把道教的創世神話，勉強和佛教對應的話，就把「一氣」對應爲法身，「三清」對應爲報身，由三清演化出來的萬物以及小神和眾生，就是化身。大概是這樣。

當報身出現的時候，報身一出現就是圓滿的，所以他具備三十二相、八十隨行好，這就是報身佛的特點。報身可以說是很高的，因爲很高，一般的眾生見不著。站在凡夫的角度來看，衹有兩種情況纔能見到報身佛：一種情況是眾生死後往生到了某一個報身佛的淨土中，在淨土中就可以見到這個報身佛；另一種情況是有證量的聖人，也就是罗汉、辟支佛和菩薩，他们不需要死後往生纔能看到報身佛，衹要在一定的方法和因緣下，他們隨時隨地就可以見到報身佛，並接受報身佛的教化。

報身佛的存在主要是用來教化聖人的，但這個聖人是指小聖人，不是大聖人，大聖人就是佛了，不用他教化。所以，報身佛教化的都是小聖人，也就是羅漢、辟支佛和菩薩（指的是一地到十地的菩薩）。

如果報身佛出於某種原因，示現到人間度化眾生，這個時候他就不叫報身佛了，他叫化身佛。如果沒有在眾生中出現，衹在聖人面前出現，這樣的佛才叫報身佛。一旦他降低身份，來到人間做一些事情、行一些教化，這個時候他就叫化身佛。

化身佛的特點是，他因緣而生，也因緣而滅。化身佛的誕生，無論是釋迦牟尼這樣的化身佛誕生在人間，還是其他的化身佛誕生在其他道，都要有充足的理由和因緣纔能誕生，這叫「萬法因緣生」。當然這衹限於現象世界，也就是衹限於六道，衹有在六道中才是萬法因緣生。通俗地說，就是要有足夠的理由和因緣，各種理由、各種因緣具足並成熟以後，化身佛纔能誕生。

以釋迦牟尼佛爲例，爲什麼釋迦牟尼佛誕生在距離我們現在兩千五百年前，而不是三千年前，也不是五千年前，也不是一萬年前？他爲什麼獨獨誕生在兩千五百年前？因爲兩千五百年前的那個時期，被後世的歷史學家雅斯貝爾斯[②]（1883—1969）稱之爲「第一軸心時代」[③]。第一軸心時代最大的特點，就是人類由蒙昧向文明飛躍、躍升、跨越。所有之前那些偉大的聖人，幾乎都誕生在第一軸心時代。所以，釋迦牟尼觀察因緣

---

① 三清境，亦名「三天」，即玉清、上清、太清。爲三十六天中僅次於大羅天的最高天界，亦指神僊所居的最高僊境。據《通教義樞》卷七引《太真經》：「大羅生玄元始三炁，化爲三清天：一曰清微天玉清境，始氣所成；二曰禹餘天上清境，元氣所成；三曰大赤天太清境，玄氣所成。」三清之間，各有正位：聖登玉清，真登上清，僊登太清。元始天尊居於玉清，靈寶天尊（太上道君）居於上清，道德天尊（太上老君）居於太清。參見胡孚琛主編：《中華道教大辭典》，中國社會科學出版社 1995 年版，第 488 頁。

② 卡爾·西奧多·雅斯貝爾斯（Karl Theodor Jaspers），奧爾登堡人，德國存在主義哲學家、神學家、精神病學家、歷史學家，著有《理性和生存》《世界觀的心理學》《歷史的起源與目標》等。

③ 軸心時代：軸心時代是雅斯貝爾斯歷史哲學中的中心概念。他將人類的歷史分爲四個階段，「其一是：我們衹能推斷出最初的一大步，即語言之產生、工具之發明以及火之點燃和應用。這是普羅米修斯時代，是所有歷史之基礎，正是經歷了這一階段，人類才變成了不同於我們不能想象的僅僅是生物意義上的人的存在。其二是：在西元前五千年至西元前三千年間在埃及、美索不達米亞、印度河流域、稍晚在中國黃河流域，產生了古代的高度文明。其三是：以西元前五百年左右爲中心——在西元前八百年到西元前兩百年之間——時至今日我們仍然賴以生存的人類精神的基礎，同時又獨立地在中國、印度、波斯、巴勒斯坦、希臘出現。其四是：其後衹有唯一的一件無論在精神上，還是在物質上都具有深刻影響的事件，並且具有世界歷史意義的影響：科學技術的時代。」「世界歷史的軸心似乎是在西元前八百年至西元前兩百年之間發生的精神歷程之中。那時出現了時至今日我們與之共同生活的人。……非凡的事都集中在這一時代發生了。在中國生活著孔子和老子，中國哲學的所有派別都產生了，墨翟（墨子）、莊子、列子以及不可勝數的其他思想家都在思考著；在印度出現了《奧義書》，生活著佛陀，所有可能的哲學流派以至於像懷疑論、唯物論、詭辯術以及虛無主義都發展了起來，情形跟中國一樣；在伊朗，查拉圖斯特拉在教授他那富於挑戰性的宇宙觀，即認爲這是善與惡之間的鬥爭過程；在巴勒斯坦則出現了先知，從以利亞經過以賽亞及耶利米到以賽亞第二；在希臘則有荷馬、哲學家巴門尼德、赫拉克利特、柏拉圖、悲劇作家修昔底德以及阿基米德。通過上述的那些名字所勾畫出的一切，都發生在這幾個世紀之內，並且幾乎是同時在中國、印度和西方相互間並不瞭解的情況下發生的。這個時代的新的東西比比皆是，人們開始意識到在整體中的存在、自我以及自身的極限。他感覺到了世界的恐怖以及自己對此的無能爲力。他提出一些極端的問題，在無底深淵前尋求著解脫和救贖。在清楚意識到自己的極限時，爲自己確立了最崇高的目標。在自我存在之深層以及超越之明晰中，他體驗到了絕對性。在這個時代產生了我們今天依然要借助於此來思考問題的基本範疇，創立了人們至今仍然生活在其中的世界宗教。」參見卡爾·雅斯貝爾斯著，李雪濤主譯：《大哲學家》，社會科學文獻出版社 2005 年版，第 5—6 頁。

以後，說這個時候因緣具足，可以誕生了，於是他就出現在人間了。那麼他爲什麼不誕生在五千年前、一萬年前？因爲那個時候因緣不具足，通俗地講就是條件不具備，那個時候，地球上的人類還處在極其低劣、蒙昧的狀態，釋迦牟尼的佛法傳不開，文字都沒有，怎麼傳？語言都沒有，怎麼傳？沒法傳。因此他要等，一直等到人類有語言、有文字，人們能接受如此高深的佛法以後，他纔應機而生（機緣成熟，應成熟的機緣而生），這是化身佛的一個特點。

化身佛還有另外一個特點：化身佛自因緣生，也自因緣滅。「自因緣滅」是什麼意思？理論上講，所有的佛都是不生不死的，化身佛也是佛，他也是不生不死的。但是，當他來到人間完成使命以後，他又會示現死亡。釋迦牟尼示現生死，是以不生生，以不死死，或者叫以不滅滅。「以不生生，以不滅滅」，意思是釋迦牟尼其實是不生不滅的，但是他又示現爲出生、成長、死亡這個過程，這叫「十二相成道」。「十二相成道」就是釋迦牟尼從出生到涅槃的十二個階段，即：1.從兜率天下降；2.入胎；3.誕生；4.善巧諸工巧；5.受用諸妃眷；6.出家；7.修苦行；8.住菩提座；9.降魔；10.成正等覺；11.轉法輪；12.入大般涅槃。[①]

講這些不是簡單地講故事，這裡面都隱含著極其深奧的大法，我們必須非常精通這些東西，這樣有助於我們成佛。學佛是爲了成佛的，學佛不是爲了聽故事的，學佛是爲了「我也要做到佛的成就」，我們談論佛是爲了做到佛的。所以，我們要成佛，就先瞭解之前的佛。參照之前的佛，是爲了讓我們更好地成佛的。這也是佛陀示現成佛過程的意義，他示現這麼一個成佛的過程，是爲了給我們以啟發，讓我們盡快成佛的，佛不隨便做任何事情的。

好了，我們再回到主題。釋迦牟尼其實早就是一個報身佛了，但是當他觀察因緣以後發現，他可以有兩種方式來到人間度化眾生，也就是他想以化身佛的形式出現在人世間有兩種方式：一種方式是示現爲常人的樣子，按照常人的規律入胎，出生，然後長大，等等，這麼一個過程；另一種方式是直接化出來。釋迦牟尼觀察了一下因緣說，還是以常人能接受的這個常規方式出現，更有利於弘揚佛法。所以，佛所做的每一件事情都是爲眾生而做，不是爲自己而做，因爲他本來就是圓滿的佛，他不需要爲自己做任何事情，他做的所有事情都是爲了眾生的需要而做。

釋迦牟尼是報身佛的時候，他就觀察緣起、因緣，他觀察到人類到了可以講授高深佛法的時候了，於是他決定應機而生。這個時候，他就面臨著一個選擇：怎樣出生？是以常人的形式出生，還是突然之間誕生？他又做了一番觀察，得出的結論是，如果他突然之間出現，人類會驚駭不已，難以接受，甚至把他誤認爲鬼怪，影響他以後的度生事業，也就是佛行事業。那麼相反，如果示現象普通人那樣入胎、生出來、一點點長大，跟我們所有人道眾生一樣的這種方式，人道眾生就會視釋迦牟尼爲同類，而不會生起驚駭之感。釋迦牟尼就決定采用胎生，就是先入胎，再出胎，像普通人一樣。

其實這些都是釋迦牟尼示現的相，是爲了眾生而示現出來的。釋迦牟尼本人根本不需要什麼入胎，什麼住胎，什麼出胎，什麼一點一點長大，什麼出家修苦行，等等。這些都是做給世人看的。如果他不進行六年的苦行，突然就成佛了，別人也會驚駭不已，甚至誤認爲他是妖怪。一句話，他的一切要看起來合情合理，也就是別人看這個人是合情合理的，是一步一步走過來的。爲了「合情合理」這四個字，釋迦牟尼十分有耐心地假裝苦行了六年，又假裝在菩提樹下成道，又假裝怎麼樣。所有這些東西，都是釋迦牟尼演給眾生看的，他本人不需要，他可以直接出現，一出現就坐在那裡說：「我給你們講佛法。」這種方式就叫「化生」，「化生」是「胎卵濕化」中的一種出生方式。釋迦牟尼選擇的不是化生，他選擇的是胎生。他選擇胎生就是爲了讓別人看起來覺得他很正常，他是一步一步走過來的，是合情合理的。他給世人做出了一個示範，說：「看，我是怎麼成佛的？我是從小開始學百家技藝，在百家技藝的基礎上還覺得不夠，我又出家，拜隱士爲

① 參見任繼愈主編：《佛教大辭典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 28 頁。

師，修行比世間俗學更高的聖學。後來又發現這些聖學也不夠，已有的聖學並不能滿足我，我又獨自去領悟，最後才獲得成就。你們要想成佛，就要像我這樣，先精通世間百般技藝、百般技能，精通以後還要再學習聖學，最後還要超越聖學，不被聖學所束縛，最終纔能成佛。」

原文說：「大覺佛陀對於修行人所垂賜的法教，共有兩種不同的類型：第一，轉『因』爲道用的『波羅密多乘』法教。……第二，轉『果』爲道用的『秘密金剛乘』法教。」這裡面就包含了兩種方式，一種是轉因爲道用，一種是轉果爲道用。而釋迦牟尼所示現的這個過程就是轉因爲道用的教化眾生的方式。主要表現在什麼方面呢？主要表現在他所有的事情——包括他的教導、他本人一生的示現，都是從因到果法。他的教導就是從凡夫教起，他是從凡夫視角開始教化眾生的。他爲什麼要用凡夫視角呢？因爲他認爲，他那個時代的眾生剛剛進入文明時代，素質等各方面還很低，他需要從一點一滴做起，就像我們現在的教育，需要從幼兒園一點一點教起，然後纔能到小學、初中、高中、大學一樣，不能起點太高，起點太高的話眾生無法理解，無法理解就接不住。這就是釋迦牟尼教化的特點。

所以說釋迦牟尼的教法，最大的特點就是從因到果的教學方式。他從起點開始教起，很長時間內都是站立在基視角，也就是凡夫視角。那是一個非常漫長的時間，很多年很多年他都是用基視角教導眾生的，雖然也有部分道視角，但主要是基視角，這就是釋迦牟尼教法的基本特色。

釋迦牟尼是佛，他當然知道教導分爲三類——基視角、道視角、果視角。基視角是針對下根器者，道視角是針對中根器者，果視角是針對上根器者。他當然知道，做學問、修行也分爲這三類，包括上師、如來給的教法也分爲基視角、道視角和果視角三類。他是根據那個時代眾生的根器，而給出基視角的因材施教。

那麼，眾生的根器又分爲兩類，一類是起點根器，一類是努力以後的根器。什麼意思呢？給大家解釋一下，什麼叫「起點根器」？起點根器很好理解，我們進入佛法之前的根器，就叫「起點根器」。有的人進入佛法之前就已經是上根器了，各方面都已經很好了，這一類的代表者就是六祖慧能大師。六祖慧能在沒進佛法的時候，他的根器就非常好。因爲他根器非常好，起點很高，因此他一進佛法之門，聽聞一句「應無所住而生其心」，便言下頓悟[①]。爲什麼別人不能言下頓悟呢？因爲別人沒有他的根器好。所以，六祖慧能是典型的上根器者。起點根器指的就是進入佛法之門之前的根器，這個根器也分下根器、中根器、上根器。一個好的上師，會根據弟子進入佛法之門時的根器而給予相應的教導。

釋迦牟尼通過觀察以後發現，絕大多數和他同時代的眾生，都處在極低的下劣根器中，因此不得已，他衹能教基視角的佛法。那麼，教化了一段時間以後，眾生的根器改變了，這就涉及第二根器之說了。根器這個東西不是一成不變的。我入佛法之門的時候也許是下根器，但是，我經過一段時間的努力以後，變成了中根器，取得了一定的成就。所以這個時候，如果釋迦牟尼再來教化我，他就要變換視角了，就要根據我新的根器，來講與我根器相匹配的教導。這就出現了第二個根器，即修行一段時間以後的根器。修行一段時間以後的根器，不等於入門時的根器。

有沒有一種可能，一個人入門的時候是上根器，一段時間以後變成了下根器呢？理論上講是有這種可能的。如果他拜錯了師父，學錯了法，本來是一個挺聰明的人，學了一段時間後，反而變得更下劣了。這種概率很低，但不代表沒有。絕大多數人都是從下往上成長的。比如說，我入門的時候根器很低劣，經過一段時間的奮鬥與努力，我的根器有所提陞，這個時候我對佛的教導的理解，已經遠高於我入門時候的樣子了。這就標誌著我的根器在變，我已經變成了中根器或上根器了。

---

① 「祖以袈裟遮圍，不令人見。爲說《金剛經》至『應無所住而生其心』，慧能言下大悟『一切萬法不離自性』。遂啟祖言：『何期自性，本自清淨；何期自性，本不生滅；何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；何期自性，能生萬法。』祖知悟本性，謂慧能曰：『不識本心，學法無益。若識自本心，見自本性，即名丈夫、天人師、佛。』」參見尚榮譯註：《壇經》，中華書局 2013 年版，第 23—24 頁。個別標點有改動。

那麼經過釋迦牟尼佛四十九年的基視角和道視角的教化——實際上是給下根器人和中根器人的教化，這些人的根器已經大有提高了。原本的下根器人提陞爲了中根器人，原本的中根器人提陞爲了上根器人。釋迦牟尼開始講法的時候，幾乎所有的眾生都處在下根器中。當釋迦牟尼涅槃的時候，他的弟子們——已經受過他教化的這些民眾們，大部分都處在中根器或上根器中。這個時候，釋迦牟尼就預言，未來會有一個人來教大家更高的東西。這些更高的東西，釋迦牟尼爲什麼不教？因爲釋迦牟尼教了，他們接不住。衹能釋迦牟尼走了以後，由另外一個人來完成對中上根器人的教化。這就是佛法因緣生，如來、化身佛也是因緣而生的。

當新的緣起成熟時，也就是釋迦牟尼涅槃之後的八年，就誕生了蓮花生大師，簡稱「蓮師」。蓮花生大師的誕生就是用來教化中上根器者的。釋迦牟尼和蓮師就像傳遞接力棒一樣完成對眾生的教化使命。如果沒有釋迦牟尼四十九年的奮鬥、努力，眾生的根器就不會有大的提陞；沒有大的提陞，就誕生不了蓮花生大師，因爲蓮花生大師誕生的因緣不成熟。也就是說，蓮花生大師之所以誕生，是因爲釋迦牟尼鋪好了路，創造好了機緣，這纔誕生了第二個佛陀——蓮花生大師。蓮花生大師起步就教很高深的佛法，儘管他小乘佛法、大乘佛法也教，但是他的核心是教金剛乘佛法，也就是密宗。金剛乘或者說密宗就是專門爲上根器者而設的。小乘佛法攝受下根器者，大乘佛法攝受中根器者，金剛乘佛法攝受上根器者，它們是有分工的。

換一種表述就是，釋迦牟尼佛四十九年所傳出來的法可以概括爲兩類：一類是小乘佛法，一類是大乘佛法。這兩類佛法針對的是兩種根器：一種是下劣根器，一種是中等根器。經過釋迦牟尼佛四十九年的教化，眾生的根器變成了中上根器；他涅槃後八年，誕生了蓮花生大師，蓮花生大師是來完成教化上根器者的使命的。所以，蓮花生大師儘管不拋棄小乘佛法和大乘佛法，但是他並不以小乘和大乘爲核心，而是在小乘與大乘的基礎上，重點傳授金剛乘佛法。所以說，這像接力賽一樣。

小乘佛法和大乘佛法統稱爲「轉因爲道用的佛法」，用我們的話說，就是「從因到果法」，簡稱「因法」；那麼金剛乘佛法是「轉果爲道用的佛法」，用我們的話說，就是「倒果爲因法」，簡稱「果法」。這是一種劃分。

另外一種劃分，就是基視角、道視角和果視角的劃分。釋迦牟尼傳出來的佛法是以基視角爲主、道視角爲輔的佛法。而蓮師所傳出來的金剛乘佛法，是以基視角和道視角爲輔，以果視角爲核心、爲終極的佛法。也就是說，不懂果視角，你就進入不了金剛乘之門，因爲金剛乘就是建立在果視角之上的。

由於因緣成熟，第二個佛陀誕生的時候，不用像釋迦牟尼那麼麻煩、那麼需要耐心——先入胎、再住胎、再出胎、再成長什麼的。所以，蓮師的誕生方式是直接化生出來，或者叫直接呈現出來，呈現在世人面前。蓮師一誕生就是八歲的孩童，他是在八歲孩童的基礎上成長的。蓮師是沒有父親也沒有母親的，他是直接化出來的，因爲他不是胎生。爲什麼蓮師能化生，而釋迦牟尼不能化生？答：釋迦牟尼要是願意化生的話，比蓮師化得還快、還好。但是，大家記住，所有佛陀的所有行徑，都是爲了方便啟迪和度化眾生之用的，不是出於他個人的好惡。

釋迦牟尼之所以示現爲胎生，不示現爲化生，是因爲怕驚世駭俗，怕被世人視爲妖怪，他要用大眾能接受的方式來出生。由於有了釋迦牟尼四十九年不知疲倦的教化，眾生對佛法的瞭解、對生命的內涵和宇宙真理的瞭解，已經大大高於釋迦牟尼誕生之前的認知水平了。所以這個時候，蓮師突然化現出來，大家就已經見怪不怪了。因此，蓮師爲了驗證佛法的真實不虛，爲了表示金剛乘佛法更爲優越和殊勝，也就是果法優於因法、果視角優於基視角和道視角、果視角是最爲殊勝之法，蓮師就採用了直接化生的方式。

蓮師的這個化生，給人類的化生種下了一顆種子，開了一個先河，相當於人世間搞學問、搞科研什麼的所研究出來的第一個成果，比如說牛頓第一個提出了牛頓三定律，或者愛因斯坦第一個提出了狹義相對論、廣義相對論。所有事物，凡是開創性的第一個就是最爲珍貴的，所以有一個詞叫「開歷史之先河」，意思就

是衹要有了第一個，那剩下的就好辦了。所有事物最難的是第一個，也就是說，從零到一的突破是最難的。一旦從零突破到一了，從一到一百就非常容易了，從一百到一千就更容易了。但是從零到一是極難的，也就是從沒有到有這一步是很艱難的。世間學問是如此，佛法也是如此。

我要說的是什麼意思呢？我要說的就是第一個人突然化生出來，一化出來就是佛，這是從零到一，這是很難的。一旦開了這個歷史之先河以後，第二個人再這麼做就容易多了，第三個人再這麼做就更容易了……越往後，就會越容易。所以蓮師慈悲，爲我們以後突然化生出來開了先河，做了準備。蓮師開的這個先河，與我們每個人直接相關，我們不要把這件事視爲一個傳奇的故事來聽，它與我們每個人直接相關：每個人最終都要完成像蓮師那樣突然化生出來的使命，我們稱之爲「從法化生」，也就是《金剛經》裡「依法出生分」的「依法出生」。

我們之前是凡夫的胎生。但我們的胎生與釋迦牟尼佛的胎生是不一樣的：釋迦牟尼的胎生是示現爲胎生，我們不是示現，我們就是胎生，釋迦牟尼是仿著我們的胎生示現了一下。釋迦牟尼是模仿者，他本人可以不需要胎生的，但是爲了不驚世駭俗，他就模仿著我們走了這麼一個過程。而我們凡夫不是模仿，我們不胎生不行啊，我們想不胎生也做不到啊。所以，雖然說我們是胎生，釋迦牟尼也是胎生，但是這兩個胎生是不一樣的，不可同日而語。

我們的身體衹要是胎生生下來的，一律是業報身。業報身是我們前世的身口意三業的業力、業種成熟以後所展現出來、呈現出來的樣子。我們現在這個樣子，就是我們的前世、前前世等無數世種下來的種子中一部分成熟以後呈現出來的。所以，我們現在所有的喜怒哀樂、所有的人生遭遇、所有的一切，都是如是因而結的如是果，都是因果報應報來的。這就叫「業報身」。這一生過得好一點，就叫「善業業報」；這一生過得差一點，就叫「惡業業報」。不管是善業業報，還是惡業業報，它們都是業報。因此，不光是我們的身叫「業報身」，心也是「業報心」。我們的愚昧或幸福等與心靈有關的，也是業報報來的。總而言之，我們整個人——從身到心，整個一生的一切，包括我們爲什麼選這樣的父母而不是別樣的父母，都是業報感應而來的，都是業報報來的。

我們要想成佛，要想成就，必須轉業報身爲圓滿化身。也就是說，我們的業報身，某種意義上來講，必須死去，化身佛或包括化身佛在內的三身佛誕生，我們就完成了成佛的使命。也可以說，我們要用三身來取代業報身，尤其是以清淨化身來取代污染顛倒的業報身。那麼，化身是怎麼產生的呢？化身是心性中本有的。用心性中本有的化身來取代業報身，站在凡夫的角度來講，這個人就是重生了。其實對這個人來講，無所謂重生不重生，因爲化身本來就有。但是站在其他凡夫的角度看，這個人就是重生了，這個人脫胎換骨了，他由原來的業報身變成了像蓮師這樣的清淨化身。

這個重生的過程，就叫「從法化生」——從法中重新化生了出來。我們之前的業報身是從業出生的，各種善業、惡業交織在一起、混雜在一起，我們是從這些善業、惡業中出生的。現在，我們要由之前的業報身變成法的化身，變成真善美的化身，變成心性的化身，因此要來一次重生。

我們重生的時候，就要用到蓮花生大師的化生法了。這就是爲什麼我們要視蓮花生大師爲我們的本尊，因爲我們要把蓮花生大師的這種化生能力借過來，也就是借助蓮師把我們心性中的這種化生能力重新喚醒。衹有蓮師能夠更好地喚醒我們，因爲他的出生就是以化生的形式出生的，對於我們普通眾生來說，我們要想實現與蓮師一樣的出生，就得借助蓮師的化生能力以及他的緣起。這就是我們以蓮師爲本尊的一個重要原因：借助蓮師的化生緣起，盡快實現我們的化生，用法化身來取代業報身。我衹能講到這個程度了。

所以，「總體而言，大覺佛陀對於修行人所垂賜的法教，共有兩種不同的類型」，這裡的「大覺佛陀」指的是包括釋迦牟尼佛、蓮花生如來在內的所有的佛。他們的教導都可以歸爲兩類：一類是以釋迦牟尼佛爲

代表給出的教導，叫作「從因到果法」，也就是轉因爲道用的佛法，如果用三視角來說的話，它指的就是基視角和道視角，主要體現爲羅漢乘、緣覺乘與菩薩乘。另一類是以蓮師、帝洛巴、那若巴爲代表給出的教導，叫作「倒果爲因法」，也就是轉果爲道用的佛法，用三視角來說的話，它指的就是果視角，主要體現爲金剛乘。

基於上述原因，所以，在印度、西藏等地修習佛法的人們，也應該特別注重從這兩個傳承之中，尋求成佛的教導啊！

其中，從大的方面來說，對於顯密經續等法的演說者，這包括作爲佛法教敕者的大覺佛陀，以及作爲佛法解釋者們的和尚法師們，對於他們的功德事蹟，我們將會另行演說；而現在這個時候，我們廣大的修行者們，應該借助于思擇實修傳承師長們的功德事蹟，生起強烈的信心，從而，來虔誠恭敬地祈禱他們。

基於這種原因，拙僧（指岡波巴大師——引者注）我要對於修傳派師長們的高功懿德，作些令師長、令大家高興的闡述啊！

在大乘佛教當中，「續部的」教敕者們，乃是吉祥具德的大金剛持——他們是爲了調伏「境界清淨」的上根以及上上根人的需要，而（由不動法身）化现为圆满报身“金刚持”等身形，并借助于这样的清净境界，来作利生之事，教敕他们“秘密真言金刚乘法”的；在中、下根的有情面前，（則由圓滿報身）變現出釋迦牟尼佛等身形，隨機應化，並以各自適合他們根器的顯現，來成辦利樂有情的光輝事業，從而，教敕「性相」乘法[①]。

圓滿報身金剛持佛的「意化身」，就是我們眾所周知的「總攝一切」的金剛手菩薩。

這段內容的意思前面已經講過了，這裡就文中幾個生僻詞語補充幾句。其一，「性相」乘法，就是指顯宗。其二，金剛手菩薩是金剛乘所有經論的護持者，所以叫「金剛手菩薩」。據說，金剛手菩薩是西方極樂世界三聖之一的大勢至菩薩的忿怒相。「西方三聖」是指大乘中的阿彌陀佛、大勢至菩薩以及觀音菩薩，其中的大勢至菩薩在金剛乘中又叫「金剛手菩薩」。金剛手菩薩在金剛乘中是極爲重要的一尊菩薩，所以文中說他「總攝一切」。「總攝一切」指的就是總攝金剛乘一切經律論的護持者，因此叫「『總攝一切』的金剛手菩薩」。他又被稱爲「圓滿報身金剛持佛的『意化身』」。

好了，這段內容就介紹到這裡，我們接著往下看。

5.佛家宇宙觀——十法界論

有關這層道理，《桑布紮續》中，有偈亦云：

演大法者本是我，
法會之中講法我，
總攝一切亦爲我。

那「大法」的演說者，是我（金剛手）本人；在法會上進行開示的，也是我金剛手；而「總攝一切」者，還是我金剛手本人。

這是岡波巴大師從《桑布紮續》中引用的一個偈子。《桑布紮續》的「續」就是「經」的意思，《桑布紮續》就是《桑布紮經》。在這部經中，有一個三句偈：「演大法者本是我，法會之中講法我，總攝一切亦爲我。」後邊幾句是對這三句偈的白話翻譯。

① 「性相」乘法，其中包括上座部根本乘教法及大乘顯宗。（原文註釋二）

在金剛乘中，這首偈子經常被引用，它最常見的引用就是「說法是我，聽法也是我，所說之法還是我」，意思是說法者、聽法者和所說之法這三個全是我。這句話裡面就含著《普賢心髓》的內涵，《普賢心髓》的竅訣就是「什麼什麼都是我，什麼什麼都是我，什麼什麼都是我」。

爲什麼說「什麼什麼都是我」呢？《普賢心髓》的全名叫《普賢王如來法界心髓》。「法界」又分爲基視角法界、道視角法界和果視角法界，普通的佛經和平時介紹的「法界」指的都是基視角法界，衹有到了果視角法界，以整個法界爲身時纔是「什麼什麼都是我」。

關於法界，我們之前講過（在《普賢上師言教》裡面有詳細闡述），法界就是心性的展開，心性就是法界的基礎或源頭。它們之間是一回事兒，法界就是法性、心性，心性就是法界，衹是名稱不同而已。我把它比喻成我們中國的折扇，折扇展開了就是「法界」，收回來就叫「法性」或「心性」。從西方的哲學角度說，心性是本體論的稱呼，法界是宇宙論或世界論的稱呼；心性是本體論或本體觀，法界是宇宙論或宇宙觀。

這就引申出一個宇宙觀或世界觀的問題，學習儒佛道等聖學，首要之務是建立一個正確的宇宙觀或世界觀。我們平時講三觀，說「這個人世界觀有問題」，「世界觀有問題」什麼意思呢？「三觀」指世界觀、人生觀、價值觀，這個「世界觀」其實就是「宇宙觀」，指一個人對天地萬物、對所生存的外在環境的看法。有什麼樣的宇宙觀就決定著我們有什麼樣的人生觀和價值觀，因此三觀之基是世界觀或曰宇宙觀，反過來說，宇宙觀（世界觀）是三觀的基礎，因此有什麼樣的宇宙觀（世界觀）就有什麼樣的人生觀、價值觀。所以，宇宙觀（世界觀）很重要！

佛家一開始，也是用長篇大論來介紹這個世界是怎麼構成的，即所謂的法界是怎麼構成的。儒家也是如此，儒家是用周易八卦的形式來構建了一個宇宙觀。任何一個成熟的大的文化體系都有自己的宇宙觀，沒有不含三觀的智慧體系。基督教文化也是这样，伊斯兰教文化也是这样，印度文化也是这样，我们中国的道家文化、儒家文化、佛家文化都是這樣的，裡面都飽含著三觀或緊緊圍繞著三觀而展開。所以，三觀不談透，文化體系就不能叫文化體系。所有人類的智慧體系、文化體系都是圍繞著三觀展開的，最後也是歸落到三觀中。也就是說，三觀是所有的智慧體系、文化體系的骨架或基礎，沒有三觀的思想體系是不存在的。任何文化體系，都一定是圍繞著這三觀而展開的，而這三觀又以宇宙觀（世界觀）爲首位，先有宇宙觀（世界觀），才有人生觀和價值觀，所以宇宙觀（世界觀）是另外兩觀的基礎。

那麼，佛家的宇宙觀是什麼？佛家的宇宙觀就叫「十法界論」，簡稱爲「法界論」。在佛家的宇宙觀裡，這個世界是沒有邊界的，所以叫「無量無邊」，或者叫「無邊無際」。「無邊無際」這個詞兒就是從佛家來的。佛家認爲，這個無邊無際的法界可以細分爲十，也就是分成十個部分、十個面向。但你不能把它理解成像切西瓜一樣切成十個瓣，千萬不敢這麼理解！它衹能叫十個面向，或者叫十個視角、十個角度，這十個面向在佛家就叫「十法界」。

十法界就是四聖界加六凡界[①]，這是我們整天說的一個概念。法界也可以換個角度來談，叫「真善美」。真善美構成了一個法界，也就是我們心性中飽含著真、善、美。但是，我們一再強調，如果把心性比喻爲一個西瓜，不能把真善美理解成像切西瓜一樣把它切成三牙，一牙西瓜叫真，一牙西瓜叫善，一牙西瓜叫美。應該怎麼理解呢？說到真，全心性是真，全真是心性；說到善，全心性是善，全善是心性；說到美，全心性是美，全美是心性，它是這樣的。

同樣，我們借助這個比喻來談十法界，十法界的每一界就像真善美的每一個面向。比如說，人道是十法界之一，我們現在站在人道角度來看，人道的世界就是法界的全部，全部人道即法界，全部法界即人道。如果站在地獄道看呢，那就是全部法界即地獄道，全部地獄道即法界。十法界其他各道就以此類推。如果我現

① 「六凡道」即天道、人道、阿修羅道、畜生道、餓鬼道、地獄道；「四聖道」有四種，聲聞道、緣覺道、菩薩道、佛道。他們所見的世界各不相同，此不相同的境界即稱「法界」。

在是一個羅漢，羅漢道不光是我一個羅漢，整個羅漢道都是羅漢，站在羅漢道這個獨有的視角和獨有的境界來看，全部羅漢的世界就是全法界，全部法界就是羅漢的世界。這跟「全真即心性，全心性即真；全善即心性，全心性即善」是一個道理。什麼意思呢？我們現在是人道眾生，對吧？既然是人道眾生，我們看到的當然都是人道中所看到的一切。這個時候，由於我們是站在人道中看世界，我們看什麼，什麼就被「人道化」。怎麼說呢？就像一個人得了黃疸病，那麼這個人看到哪裡，哪裡都是黃色的。如果這個黃疸病人坐飛機飛到雲彩上，從雲彩上往下看，他目力所及全是黃色。這好理解，是吧？因爲他得了黃疸病嘛。

我們換一個比喻來談十法界。假設我戴了一副黃色的眼鏡，那麼我看到哪裡，哪裡都是黃色的；我要是戴一副綠色的眼鏡，那麼我看到哪裡，哪裡都是綠色的。這很好理解。假設一下：我們的精神裡面戴上了有色眼鏡，那麼我們透過這副戴在精神裡的有色眼鏡看世界，看到任何地方都是有色的。如果我們戴的是黃色眼鏡，看到的是不是都是黃色？如果我們戴的是綠色眼鏡，看到的是不是都是綠色？這樣就得出一個結論：我們看到任何東西，任何東西都會被我們「人化」。因爲我們是人，我們看到的任何東西都被人化了。

但這個事情你們是意識不到的，你們是意識不到的。你們以爲自己是在正常地在看東西，其實不是。真相是你們看到哪裡，你們的目力所及，你們的目光碰到的任何東西，任何東西瞬間、幾乎是同步就被人化了。所以，你們看到的永遠是人道中的世界。

如果我是一個地獄道的眾生，那麼我看到哪裡，哪裡都是刀山火海。爲什麼？這就叫「地獄化」。一個人道中的眾生和一個地獄道中的眾生，在一起看同一個東西，他們倆肯定會打架。因爲人道的眾生看到的黃山是那麼美麗，他認爲黃山是世界上最美麗的山，啊——在那兒賞心悅目；而旁邊這個地獄道的眾生看到的黃山就是刀山火海，他說黃山一點都不美。所以說，他們兩個肯定會打起來：一個說黃山美不勝收；一個說黃山到處都是刀山火海，何來美？他們兩個到底誰對誰錯？他們兩個都是對的，也都是錯的，因爲他們是站在各自的角度來看黃山的。這就叫：地獄眾生看什麼都地獄化，人道眾生看什麼都人化。這就叫「業」，其實我們看東西是透過視覺的業在看的。

我們平時說「身口意三業」，這個「身」是含著眼、耳、鼻、舌的身，不是僅僅指身體的身。所以，「身業」就包括眼業、耳業、鼻業、舌業，也包括身體的身業。我們要是嗅到一個很香的味道，那衹能代表這是人嗅到的香味兒。同樣的氣味兒，地獄道的眾生聞起來就是無法忍受的惡臭。那麼，誰對？誰錯？都沒錯。所以，如果這兩個人在一起肯定會打起來，一個說「你騙我！我明明聞到的是臭味兒」，另一個說「你說謊，我明明聞到的是很香很香的氣味兒」。他們兩個都沒撒謊，但都是基於自己的狀態所得出的結論。

如果是一個天道的眾生，他看什麼什麼就被美化，他的世界就像天堂一般美麗。所以，天人的別名叫「天神」，那麼天神所在的地方就叫「神僊界」，因爲天人看什麼都是極爲美麗的。我們人類卻認爲他撒謊了：「明明我們這個世界到處充滿了矛盾、充滿了醜陋，怎麼在你眼裡都是美？」兩者都沒錯，都是透過自己的眼光、透過自己的業力在看世界——人道眾生就透過人道的視角和人道的業力在看世界，天道眾生就透過天道的視角和天道的業力在看世界，站在各自的角度看，他們都沒錯。

假設我是一個人道的人，我坐著宇宙飛船，使勁飛、使勁飛，飛出了銀河系，但我看到的還是人看到的世界。即使我發明瞭儀器幫我看，我發明的儀器也是業力的延伸，所以我通過儀器看到的世界還是人道的世界。衹要我一天是人，以人的身份、以人的狀態出現，我就永遠被封鎖在、固定在人的世界、人的宇宙中，我看到的永遠是人的宇宙。它不等於對，也不等於錯，這個地方不談對錯，衹談視角。這一點十分重要！非常非常重要！這一點如果理解不通、整不明白的話，你就別學佛了，你是學不好的。

繼續舉例。如果你現在是地獄中的一個眾生，我送給你一個宇宙飛船，說：「你的世界太痛苦了，到處是刀山火海、打打殺殺，太痛苦了。我給你一個宇宙飛船，你坐著它飛到銀河系外面，也許能找到一個不痛

苦的地方。」你在我的建議下，坐著我送給你的宇宙飛船使勁飛，飛到了銀河系之外，發現那裡比你之前所在的世界更苦。

所以，你所在的世界醜不醜陋，假惡醜嚴不嚴重，痛苦嚴不嚴重，完全取決於你的業障（業力），而不取決於外界。如果沒有消除自我、無明和業障，你走到哪裡，就把你的業障推到哪裡，哪裡都是你業力的延續；你看到哪裡，你的業障就透過你的眼睛延伸、觸及到哪裡；你聽到哪裡，你的業障就透過你的聽覺延續到哪裡。因此，衹要你處在人的狀態中，你的世界永遠是人道的世界。無論你跑到哪裡，你都是在人道的世界中，你看到的都是人道允許你看到的，你所看的一切都限定在人的視角範圍內。

人道的眾生永遠看不到地獄道，永遠看不到餓鬼道，當然也永遠看不到畜生道、阿修羅道、天人道，所以六道又叫「六界」，不同的道之間是有分界的。你是人，你就衹能看到人道中讓你看到的，你看不到天人道，除非你有神通什麼的，那就另外說。正常情況下，你是看不到你之外的其他道的。如果你是人道眾生，即使你使勁把你的視覺、聽覺、意識也就是心量進行擴展，無論你擴展多少、無論你擴展多大，哪怕你把心量、視角擴到無量無邊的地方，幾乎等同於法界的程度，你所看到的還是人道的世界，你所聽到的還是人道的聲音，你所感受到的還是人道的東西。這個時候我們就可以說人道等於法界：全部法界等於人道，全部人道等於法界。

以此類推，如果我現在是畜生道的一只狗，我以狗的狀態存在，那麼我這隻狗把我的視覺不斷地擴大，把我的聽覺、味覺、感覺不斷地擴大，都擴大到無以復加、無量無邊、無窮無盡的狀態，這個時候所呈現出來的無邊無際的世界還是狗的世界。它衹是體量大一點，時間和空間大一點，但是本質沒有任何變化，它還是狗的世界，或者叫畜生道的世界。從這個角度來講，就可以說「全法界即畜生道，全畜生道即法界」。其實我是走不出畜生道的，除非我通過修行達到覺醒。在不覺醒的情況下，無論我走到哪裡，或者是看到哪裡，都是畜生道的世界。假設我們給這隻狗一個望遠鏡，這個望遠鏡比人類的望遠鏡還神奇，它一眼就可以看到全法界，無論多遠都能看到，無論多麼深邃、多麼高妙，這個望遠鏡都能看到，狗拿著這個望遠鏡看，它看到哪裡，哪裡都是狗的世界。假如狗的世界中有太陽系的話，那麼它看到太陽系的外面還是狗世界的太陽系。

這一點很重要，非常重要！這也換一个角度帮助我们理解了什麼是「業」，什麼是「業力」，什麼是「無明」。我們就是一團無明，我們的視覺、聽覺、感覺和意識等所有的一切都是無明。

無明還有六道之別，也就是在不同的道中，無明是以不同的形式呈現的。在人道中，它就以人道的形式呈現：我們的精神中飽含著人道的無明，所以我們的意識觸及哪裡，人道的無明就呈現到哪裡。無論我們往哪裡走，哪怕我們走到銀河系外面——河外星系，衹要我們看周圍一眼，好，立即在我們周圍形成了人的世界。我們衹能看到人道能看到的世界，而看不到畜生道的世界。無論怎麼努力地看，我們永遠衹能看到人的世界。畜生道也是這樣，無論怎麼努力，它們衹能看到畜生道看到的世界；同樣，地獄道的眾生，無論走到哪裡，目光觸及哪裡，感覺觸及哪裡，聽覺觸及哪裡，哪裡都是地獄道的世界。

「眼、耳、鼻、舌、身、意」（六個感官）與「色、聲、香、味、觸、法」（六種客體）互動而產生的「眼識、耳識、鼻識、舌識、身識、意識」，合在一起構成了「十八界」，我們在講《心經》的時候已經講過「十八界」。所有的六道眾生，無論走到哪裡，都永遠走不出自己的十八界。你是某一道的眾生，你的法界、你的世界衹會無限變大或無限縮小，而不會變成其他道的世界；在你的世界裡面，你所看到的或呈現於你面前的，永遠都是與你所在的那一道相匹配的事物。

某種意義上來說，對於具體的眾生而言，沒有十法界，衹有一法界，這一法界就是他所在的法界。比如人道的人，他站在人的視角下看到的法界就是人法界。無論他的視覺如何延伸，無論人類發明瞭多好的望遠鏡，或是發明瞭聽覺上的什麼儀器，能夠看到或聽到河外星系，他所看到、聽到的永遠都是人道的世界。

那麼，什麼是真假？無所謂真，無所謂假。當你在人道中的時候，你在人道中所看到的一切，某種意義上講都是真的。當你死了以後，比如說下一生投胎到地獄道的時候，那麼地獄道的所有的一切又都是真的，而人道的這一切是不存在的。所以這個世界，它奇妙的地方就在於貌似很真實，實則不存在。在人道，我們現在看到的這個世界其實是根本不存在的，衹是站在人道這個特定的視角下形成的人道世界。假設全部人類都消失了，人類的世界也就消失了，我們眼中看到的這個世界、耳中聽到的這個世界也就隨之消失了。

這個世界是我們的業力異化出來的，是業力呈現出來的。這是佛陀告訴我們的一個真相。這就是佛陀最偉大的地方。佛陀的智慧是頂級智慧，極其偉大！他爲我們揭露出了世界的真相。這個真理衹能在實修實證中纔能被驗證，而不是靠思辨，思辨是解釋不了世界的真相的。真相衹能在實修實證中被發現。衹有在實修實證中，我們纔發現，佛陀的這個發現確確實實是真理。

再以此類推，到了菩薩的時候，菩薩眼中的世界就越來越接近真相了。那麼到了佛陀的時候，佛陀所看到的是完完全全真實的世界，也就是真善美本身的世界。當佛陀看到真善美本身的世界的時候，六道就是不存在的。不僅六道不存在，就連羅漢道、菩薩道都是不存在的。這就叫「一真法界」。所以，在佛的眼中，衹有一個法界。

那麼，我們要培養的那個所謂的「果視角」是什麼？就是如來視角。如來視角下是沒有人類世界的。那是個什麼世界？大圓滿中有一個非常重要的詞，叫「任運」。「任運」是什麼意思呢？就是任由其展現。「任由其展現」是什麼意思呢？你處在一個什麼樣的狀態中，它就展現一個什麼樣的世界。

比如人類這個世界，你說「我也沒有刻意要戴有色眼鏡看黃山，要把黃山看成黃山的樣子呀」，不是你刻不刻意的問題，而是黃山就是你看到的這個樣子，這叫「人有人的任運」。「人有人的任運」這句話是什麼意思？就是當你投胎成爲人的一瞬間，人類的世界就和你同時誕生了。以後整個人類世界中萬物的各種演繹，比如生老病死的各種演繹，就是以人道世界的方式演繹的。比如四季的更迭、日月的輪替，好像這與我們沒關係，又不是我們安排的，是吧？是四季、日月自己這樣更迭、輪替的，不是我們安排的。但是，它呈現出這個樣子和我們的誕生是同步的。

這非常難理解，但是我衹能講到這個程度：這個世界的一切跟我們的誕生是同步的。當我們以人的形式出生的那一瞬間，日月這種方式，四季這種方式，水往下流、火往上升等等，這些物理規律、物理法則、社會法則也一舉誕生了。表面上這一切不是我們安排的，但是它跟我們是一起誕生的，我們沒有安排這一切，這一切是自己這麼運轉的，這就叫「任運」。如果你此時不是以人的方式誕生，也就是說你沒有誕生在人道，假設你因爲某種原因誕生在地獄道，那麼在地獄裡面，你走到哪裡，哪裡都是無窮無盡的刀山火海，這無窮無盡的刀山火海也是與你一起誕生的。這能理解吧？地獄不是你創造的，但是它和你如影隨形，和你是同步誕生的。這一點非常重要，非常非常重要！

這裡面又引申出一個什麼道理呢？別業與共業的問題。別業和共業什麼意思呢？「共業」就是我們大家共同具有的業力。比如說人道，人道中所有的眾生看到的黃山都很接近，至少都是一個東西——黃山，這叫「共業」。黃山跟你同時誕生，黃山也跟我同時誕生。地球上每誕生一個人，黃山就陪著他同時誕生一次。可以說黃山是每分每秒都在伴隨著某一個剛剛來到人世間的人誕生一次。但是我們所有人看到的黃山又好像是一樣的，這個叫「共業」。人是共業和別業的有機結合體，所以人和人之間又不一樣。不一樣是什麼意思呢？比如說，我們兩個人來到黃山，我們對黃山的理解、感受、認識、體會，乃至於所引發的愛恨是不一樣的。有個人來到黃山說：「這啥嘛，被吹過頭了，根本就不美，我討厭這個山，走了，不看了！」另外一個人來到黃山卻說：「果然名不虛傳，真的很美！啊，讓我再看兩天！」同樣一座黃山在不同的人那裡，一個人討厭它，一個人更加喜歡它，這就叫「別業」。

任何一個人都是共業和別業的有機結合體。因爲共業，所以我們大家生活在一起。共業是我們中國十四億人口生活在一起的前提條件，因爲大家都有共同之處。在共同的基礎上，我們組成了一個有機的社會，共同生存，所以叫「共業」。但是，每個人又有自己的個性——個體差異，這就叫「別業」。每個人都是共業和別業有機結合起來的。不光人道眾生如此，除了佛之外的九法界的眾生都是如此。我們看到這個世界百分之九十都是一樣的，但是百分之十存在著個體差異。那百分之九十都是相通的，这就叫「共業」。共業導致我們有相通性、共同性。又因爲有百分之十的別業，別業導致我們不具備完全的相同性。所以，人與人之間有共性的一面，又有難以溝通的一面，原因就在於共業與別業。

同樣是這個世界，因爲共業，所以你的世界跟我的世界是同一個世界，我看到的日月山河跟你看到的日月山河都是一樣的。但是，同中又有異，又有不一樣的地方，不一樣的地方就是每個人的別業造成的。無論是共業還是別業，外面的日月山河跟我們是同時誕生的，我們每誕生一次，它就伴隨著我們重新誕生一次。它伴隨著所有的眾生包括一條蟲子的誕生而誕生。哪怕地球上一隻螞蟻，這只螞蟻在誕生的同時，世界就伴隨著螞蟻重新誕生一次。這是很微妙的，佛法講到這個程度就很微妙了。

講了這麼多是想說明，十道中的任何一個眾生（以及佛），他的世界是隨著他的誕生而誕生，隨著他的消逝而消逝的。他的世界中的一切都是任運而在的。就像一個嬰兒誕生的時候，他的世界也隨之誕生。儘管這個世界和嬰兒是同時誕生的，但是對於一個剛出生的嬰兒來說，他對這個世界的認識是很陌生、很模糊的。隨著身心的成長，這個世界由模糊到清晰，由陌生到親切，再到水乳交融，他認識這個世界是有個過程的。但是，站在人的感受和體驗來說，日月山河呀，水往下流呀，這一切好像都不是人安排的，一切都是它們自己這樣的，這就叫「任運」。十法界中的每一法界都是這樣。也就是你衹負責誕生在人道中，與人道相匹配的視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、感覺，以及視覺、聽覺、嗅覺、味覺、觸覺、感覺的对象，也就是色、聲、香、味、觸、法，都會自動地與你相匹配。人道中的一切，都會以與人道這個獨有的視角、境界和狀態相匹配的演繹方式、發展方式，全部出現在你的面前。不光人道如此，每一道都是如此。

每一道的世界都在發生變化，都不是死的。我們人世間也是如此，像四季更迭什麼的都不是死的，整個世界都是生機盎然的，是動態的，但它又是有條不紊的。這種生機盎然、有條不紊的運作，不是我們每個人安排的，它是任運的，是它自己讓自己這樣的。但是，它讓自己這樣又不能跟人脫開關係，因爲它是跟人如影隨形地相伴而生、相互依存的。這種依存是很深刻、很微妙的一種依存。

表面上你看不到相互依存——你沒覺得太陽跟你有多少依存。太陽依你而存在，你是感受不到的，你會說：「太陽怎麼能依我而存在呢？」但實際上，太陽就是依每個人而存在的。這很微妙！衹要人類死了一個人，某種意義上，太陽就死了一次，至少是這個人世界中的太陽死了一次，太陽和這個人的死亡同步死了一次。但是，別人世界中的太陽仍然存在著，仍然東昇西降，運行不息。衹是與這個人世界相關的太陽消失了，太陽隨著這個人的死亡一起消失，就像當年這個人出生時，太陽伴隨著他一起出生一樣。這一點衹能講到這個程度，目前無法再往深處講了。

把這個道理講通了以後，還要講最後這句話：當你以佛自居的時候，佛的世界不用你管，它會同時誕生。我講了這麼多，都是爲了引出這最後一句話的。最後這一句話就叫「任運」。「任運」就是不用你操心，當你以佛自居的時候，你自會吸引無窮無盡的大菩薩到你身邊，你的身邊自會是一個無窮無盡的淨土，你的內內外外自會有與佛相匹配的東西誕生。

但是這有一個過程，就像剛出生的嬰兒對世界的認知有一個由弱到強的過程。一開始你以佛自居的時候還感受不到太大的變化，有點假想的感覺，你認爲一切衹不過是一場無聊的假想活動而已。在你的感受中，以佛自居衹是一種假想，但是想久了它就是真的了。這就是它的神奇之處。這一切不需要你管，這就是我們

大圓滿一再一再強調的「任運」之意。你不用刻意去安排與佛相關的淨土——把淨土觀想出來，或者說把淨土怎麼樣弄出來，都不是你要操心的。你要做的唯一的一件事情，是把自己認同成佛，其他的事情——與佛相匹配的一切自然隨之誕生。因此，大手印大圓滿一再一再強調，不准許修行，衹准許認同。

這又說到我十年前就給過的一個開示：這個世界上沒有修行，衹有認同。如果你拼了死命地把自己認同成人，你一萬年都成不了佛，什麼法都沒有用。衹要你把自己認同成人，你永遠都不會成佛。這個竅訣，絕大部分的經論、法本是不會告訴你的。不是法有問題，而是你就不應該修法。因爲你是以人的形式誕生在這個世界的，衹要「人」這個字不脫掉，你永遠成不了佛。不是如何修行的問題，而是所有的修行你都成不了佛。衹有一個辦法能讓你成得了佛——把自己認同成佛，就這一個辦法。除了這個辦法之外，沒有任何辦法能成佛。你不能夠一邊把自己認同成人，一邊又要求成佛，這是違背因果律的。因爲因果律的基本原則是種瓜得瓜、種豆得豆。你不能種瓜得豆，也不能種豆得瓜。你不可能種人得佛，種人得佛是違背因果律的。你衹能種佛得佛，種人得人。我不管你學的是儒佛道的哪一家，如果你不把人的東西超越掉，不以聖自居，你永遠成不了聖。當你以聖自居的時候，與聖相關的一切就會任運而來，或伴生而來。

就像人出生以後，人的肉眼所看到的日月山河就伴隨著人的誕生而誕生了。如果我們出生在地獄中，那就是刀山火海伴隨著我們的出生而同時出生。一個道理，如果我們以佛的形式誕生，那麼與佛有關的淨土、十力[①]、五智[②]、五身[③]等一切都隨之誕生。這不是我們要操心的事兒，我們要做的唯一的一件事情就是負責成佛，把自己認同爲佛，剩下的事情它自己就誕生了。我們大圓滿就叫「任運」，大手印也叫「任運」。

你們要不斷地參悟，不斷地參悟這樣的究竟開示。你們不要以爲自己懂了，我們對懂是有定義的，這個定義就是真的成佛了，真的在太陽底下沒有影子了。我們驗證你有沒有道、有沒有成就的標準和方法非常簡單：你就在太陽底下站一站，零點零一秒就能夠驗證出你得道還是沒得道，這是不需要口頭爭論的，連一句話都不需要。如果你在太陽底下還有影子，那就證明你對我這句話的參悟還不透，還要接著參，就這麼簡單。我們生命學是有嚴格而精確的驗證的，不是在那裡空談的，它是有考試的。我們的考官就是太陽：在太陽底下沒影子，你就考試合格了；在太陽底下有影子，你就考試不合格。就這麼簡單，甭整那些虛頭巴腦的東西，那些東西沒有用。

這就是不同視角下的法界：叫「十法界」也對，叫「一法界」也對。每一道有每一道的法界，每一道的法界又幾乎等同於十法界。對於如來而言，如來眼中所看到的一切，衹有真善美。

到底如來眼中有什麼？你們要多看經論，每一句經論都是透過佛的眼睛看到的世界，那也是你們馬上要到達、要成爲的世界。所以看經論極度重要，比你們的性命都重要！要大量地看，越是沒看過的越要看。每看一本經論，就是給佛的世界又拓展了一塊版圖；再看一本，又拓展了一塊版圖……多看一本經論，你就多拓展了一塊版圖。這樣，你對佛國的版圖瞭解得越多，佛國的世界對你來說就越真切、越具體、越現實。所以，經論不是用來修的，經論是一種喚醒，是一種告知。我們閱讀經論，通過經論獲得了佛的告知。佛就像個導遊一樣，告訴我們：他的世界（指佛的世界）有什麼什麼，還有什麼什麼。免得我們去瞎猜。他告訴我們

---

① 唯佛陀擁有十種能力（智力）。（1）處非處智力：佛陀了知一切事物哪個合理，哪個不合理，即佛有知一切事物是非對錯之能力。（2）業異熟智力：佛陀了知一切眾生過去、現在、未來的三世因果與業報。（3）靜慮（禪定）解脫智力：佛陀了知一切修行人的所有禪境——他怎麼樣進入禪定的？怎麼樣從禪定得到解脫的？佛陀了知所有眾生各種煩惱的禪定對治之法。（4）知諸根上下智力：佛陀了知一切眾生諸根勝劣的智力。（5）種種勝解智力：佛陀擁有了知所有眾生的智商、智力而因材施教之能力。（6）種種界智力：佛陀擁有如實了知六道眾生各各不同之境界的能力。（7）知一切至處道智力：佛陀了知一切眾生在六道輪迴中，這一生轉到什麼道，那一生轉到什麼道，無量劫的流轉，佛都清清楚楚。（8）知宿命無漏智力：佛陀了知一切眾生什麼時候得證涅槃（解脫）的智力。（9）知天眼無礙智力：佛陀擁有洞見一切事物和真相皆無有絲毫障礙之能力。（10）永斷習氣智力：佛陀已經擁有永斷一切顛倒妄想和業障習氣之智力。

② 五智，梵文 Pañcajnāna 的意译。指五种智慧。据不空所译《菩提心论》及日本空海《秘藏记》等载，此为密教所说，大日如来有五种智慧：（1）法界体性智（也作“清净法界智”）：指万有世界，谓此智与法界之体性（“六大”）相契合之智。（2）大圆镜智：谓能显现世界万象如大圆镜，故名。（3）平等性智：因此智视世界万法平等无差别，故名。（4）妙观察智：由此智妙观万法，明知善恶，故名。（5）成所作智：由此智可成就自利利他事业。参见任继愈主编：《佛教大辞典》，江苏古籍出版社 2002 年版，第 256 页。

③ 五身，指佛的法、報、化三身，以及法界體性身（無死金剛虹身）、大樂智慧身。

有什麼，就等於爲我們喚醒什麼。佛就像導遊一樣，他把我們引導到哪裡，哪裡的景色就出現了；他帶領我們到哪裡，哪裡的景色就出現了。這一點很是重要！

那麼，同樣是聖人，儒家聖人眼中的世界跟佛家聖人眼中的世界又不一樣。即使他們都達到了如來的境界，也存在著差異，因爲如來境界中還分爲三個視角，一個是真視角，一個是善視角，一個是美視角。如果這個聖人頑固地執著於善視角，他多少也能看到一點兒真視角和美視角，但是看得不全。他看到的是「全心性是善，全善是心性」。其實這句話帶有某種束縛在裡面，因爲他雖然看到了心性的全部，但他是從善這個獨特視角看到的心性的全部。他認爲他看到的世界已經是世界的全部了，其實那不是世界的全部，那衹是善這個特定視角下的全部。除此之外，還有真視角下的全部，還有美視角下的全部，他都沒有看到，或者說沒有全部看到。所以，聖人也有局限性，因爲聖人都有自己特定的視角。

因此，從我們生命學的角度來看，光看佛經還不夠，因爲佛經衹是真視角下這個法界的全部。它也是法界的全部，但它是特定的真視角下的法界的全部，所以還是不夠全面。其實跳出佛家來看，它還不是全部。應該再加上一個儒家視角即道德視角、良知視角下的全部，再加上一個道家視角即美視角下的全部，具備了真善美三視角下的全部，才是十分難得的真正的全部。

這樣的聖人到現在爲止，據我所知還沒有誕生，也就是同時具備真善美三個終極視角、究竟視角下的聖人還沒有誕生。佛衹是真視角下的佛，孔子衹是善視角下的聖人，老子衹是美視角下的真人。一個既集孔子的道德視角，又集佛陀的真理視角，還集老子的美視角，也就是同時擁有真善美三個視角，而且同時達到終極狀態、圓滿狀態的聖人，至少在地球上還沒有誕生。所以聖人也有不足之處。即使像佛陀這樣的聖人，像孔子這樣的聖人，也是有他們視角下的不足之處、偏頗之處，這一點我們是要瞭解透徹的。

我們衹需記住一點就行了：種瓜得瓜，種豆得豆。種凡夫的因，是不可能收佛陀的果的。佛陀不是修出來的，佛陀是換視角換出來的。再講一遍：佛陀不是修出來的，佛陀是我們換上了佛陀視角而隨之誕生的。如果我們處於眾生視角、基視角，那麼視角不變的基礎上，修一萬年都不會有成就。我們衹能通過那些有爲法，取得一些祛病健身等極爲有限和非究竟的成果，要想成佛是不可能的。成佛不是某一個法門能夠達到的，成佛是需要脫胎換骨的，是需要換視角的。

所以，我們最近一段時間提出來的基道果三視角極度重要！如果沒有形成果視角、如來視角的話，修行是沒有效果的——修行衹是養生，而不是成佛之法。成佛跟養生是完全不同的兩回事，不要把養生方法和成佛方法混爲一談，它們是不能等同的。

大圓滿和大手印最大的要點，或者說整個金剛乘最大的要點，就是告訴我們先培育果視角、如來視角，這是一個不是秘密的秘密。如果沒有如來視角，那麼培育如來視角的過程就是修行，而不是具體的方法纔是修行。修行沒有具體方法，而且還不准許有方法，因爲它不准許做任何觀想和努力。

任何觀想和努力，統名曰「有爲法」。有爲法皆不可成佛，這是釋迦牟尼如來一再一再強調的，所謂「一切賢聖，皆以無爲法而有差別」（《金剛經》）[①]，所以不准許有任何有爲。沒有有爲，那麼佛的一切是怎麼來的？它是本自具足的，不是觀想出來的。佛的三身是不准許觀想的。「我要通過某種努力，通過某種觀想什麼的，來獲得化身佛的成就和報身佛的成就」，衹要有這樣的念頭和想法，你就違背了大手印、大圓滿。因爲大手印、大圓滿一再強調三身本具、一切具足。你衹負責成佛，三身自然就會出來，到時候你自然明白三身是什麼。你現在對三身所有的揣測、想象、構思、描畫，都是真正的三身呈現的障礙，所以你越努力，距離成佛越遠。

① 參見陳秋平譯註：《金剛經 心經》，中華書局 2010 年版，第 36 頁。

這些義理你要完完全全地吃透，要刻在骨頭上。不然你不能閉關，你閉關就一定要修一點兒什麼。衹要在閉關中要修一點兒什麼，你就不要閉關了，因爲你在做著與成佛相違背的事。你一邊在情感上、心靈上渴望成佛，一邊在努力地做著與成佛背道而馳的事情，所以你越努力，離成佛越遠。如果沒有吃透無爲法，就永遠不要閉關，永遠不要修行。你每修行一次，你就墮落一次。你以修行爲名，行強化自我與五毒之實。所以，你最好不要修行。

以這個標準來看，全人類的修行都是錯的。怎樣的修行才是對的？答：不修行就是對的。這就是大手印和大圓滿。大手印和大圓滿就告訴你一句話：把所有的修行都去掉。你要非常努力地把你之前所有的修行去掉，一直到你徹底不再談修行了，你忘掉了所有的修行，好，你就成了！

可見，大手印、大圓滿跟普通的理念是完全相反的。之前呢，你是想著各種辦法找一個上師聽一些法要，讓上師告訴你一些修行方法。如果上師告訴了你一些修行方法，比如說觀想某個佛，怎麼觀想，怎麼念咒，又怎麼樣怎麼樣，你會非常高興：「啊，我今天收穫滿滿！」實際上，站在大圓滿的角度講，你應該感到十分悲哀，因爲你距離成佛又遠了一層。你要感到十分悲哀，要厭惡一切法，誰告訴你法，你都要捂著耳朵不去聽。

因爲成佛衹有一個方法，這個方法就是：放鬆，認同自己是佛，以佛的視角看一切。這就是成佛之法，一句話就說完了。這樣一竿子插到底，你就成佛了。這句話簡單到所有人都不相信！就是因爲所有人都不相信，我們才搞了很多儀式，設了很多門檻，讓你非常艱難地得到這句話。不然，太容易得到，你是不會信的。要非常艱難地得到這句話，你纔會信。如果輕輕鬆鬆就告訴你，你會想：「怎麼可能！就這麼簡單？」

凡夫總是喜歡做加法，他總是相信有人告訴他一個修行方法，他就能修成佛。第一天，我讓他觀想阿彌陀佛，他很高興；第二天我又告訴他一個新的法——觀想四臂觀音，他更高興，感覺到自己收穫滿滿。其實站在大圓滿角度來講：他完了，他徹底完了，他永遠成不了佛了。因爲他還在有爲法中追逐，還在做加法，他沒有做減法。

這些果視角的東西，談起來很容易，但是做到很難，它需要一個過程。大家畢竟都是自我掌控著的眾生，是脆弱的、愚昧的、弱小的、充滿了無明的人類，要當下、立即做到果視角，還有些困難。因此，需要像抽絲剝繭一樣，一點一點地讓你們明白。一下子講這麼高，你們實際上是接不住的，你們明天還會以得到一個新的法而高興，你們一定會這樣！

我今天講的終極之教是，大圓滿不修一切法。如果明天早晨有個人來告訴你「來了一個大師，是真大師，絕不是假的，他要給我們傳大威德金剛法」，你一定會第一時間跑過去，聽了大威德金剛法之後，你會非常高興，回來的時候一路唱著小曲兒，爲啥？你覺得自己學了一個大法——大威德金剛法。第二天又有個人告訴你說，「又來了一個大師，這一次他要告訴我們如何修氣脈」，你肯定又是第一時間跑去。如願以償後，你肯定又是唱著小曲兒回來的：「我今天又得了一個如何修氣脈的大法。」

你們要明白，這些方法可以學，但不准修。你們一定要學，但絕不能修！學，是为了唤醒你们佛性中本有的內涵。不准修，是它不需要修，因爲一切現成，本自具足。你們一定一定要用一生的時間去琢磨這八個字：什麼叫「一切現成」，什麼叫「本自具足」。大手印、大圓滿和人類成佛的所有方法都在這八個字裡，哪八個字？一切現成，本自具足。

既然一切現成，爲什麼要修呢？當然不需要修。那爲什麼要學呢？因爲多學一個內容，多學一個法要，多看一本經論，你們就喚醒心性中與此相關的那一部分內涵。學什麼就喚醒什麼，學氣脈就喚醒你們的氣脈，但不准許修。不准許修，怎麼能夠讓你們的氣脈清淨呢？答：什麼都別做就是最快的清淨氣脈的方法。大家是不信的，大家認爲必須做一點什麼纔能達到這樣的目的。而大圓滿和大手印要告訴大家的是：你就像

個攪屎棍，你越努力越掙扎，越是把你的身心攪得更渾濁，越是達不到目的。放棄一切努力，放棄一切掙扎，就是達到這個的最快方法。達到「這個」，「這個」是什麼？是八萬四千法門。成就八萬四千法門最快的方法是永不修八萬四千法門，這就是達到八萬四千法門最快的方法。

我講的這些都是至極至要，你們一定要認真聽，一定要仔細聽！因爲在普通的上師那裡，你們一生都學不到這樣的至極密要。不要以爲我是在跟你們繞口令，這些東西都是人類智慧的極點，當然也是佛家智慧的極點。西藏那些出家的尼姑、和尚們，一生都沒有機會聽到這樣簡明扼要、理明法透的密法。我給你們傳的是真正的大手印和大圓滿，而且是大手印和大圓滿的精華中的精華、心髓中的心髓。即使釋迦牟尼如來和蓮花生大師親自來，都不會傳出高於我的話了，你們一定要把這些話視如性命一樣地對待！

最後總結一句：最快達到八萬四千法門（包括大手印、大圓滿在內）的最好方法，就是永遠不修八萬四千法門，衹需放鬆就達到了。一句放鬆，八萬法門呈現。你們信不信？你們就信了吧，你們就信了吧，求你們信了吧！永遠不要修任何法門就是最好的法門，當然這是從終極上講。

你們初入門的時候，還是需要修一些有爲法來淨化淨化身心的。所以，這裡面存在著一個很強的辯證關係。我上面的話是站在大手印和大圓滿的角度來講的。

回到原文的偈子，「演大法者本是我，法會之中講法我，總攝一切亦爲我」，如果我剛纔不講這一番話，你們是看不懂這一句偈子的。

當我們以如來狀態存在的時候，整個法界都是我們的身，也就是我們以法界爲身；我們現在是以這個身體爲身。當我們以終極存在而在的時候，整個法界就是我們的身體，這就是「法身」的意思。什麼叫「法身」？以整個法界爲身就叫「法身」。

從法身中是怎麼呈現出報身和化身的呢？你不要想，你想破腦殼都想不出來，因爲報身和化身是智慧身，報化二身是從智慧中呈現出來的。你現在還處在八識中，通過識來想智，就相當於通過狗來想人。站在狗的視角下揣摩人類，你永遠揣摩不對。唯一的辦法就是不要揣摩，唯一的辦法就是想辦法把這只狗變成人，狗衹有變成人了，纔能理解人。狗未變成人的前提下，再揣測人類一萬年，也揣測不對人類是什麼。所以，三身不是揣測出來的；正好相反，放棄揣測，三身就呈現了。三身之所以沒呈現，就是因爲你拼了命地揣測。你衹要不放棄揣測，永遠不可能見到三身。它就是這麼一個辯證關係。

當以法界爲身的時候，法界中的所有存在都是我。因此，「說法是我，聽法也是我，所說之法還是我」，這句話就成立了。但它不是站在人的視角下來理解的，衹有站在終極視角即如來視角下，纔能理解這句話。站在法身的角度——以法界爲身的角度，這句話你纔能理解。站在人的角度，你是永遠理解不了的，爲什麼「說法是我，聽法也是我，所說之法還是我」？這玩意兒怎麼理解？它是一種境界，它不是一種理解。你站在人道上永遠理解不了這句話。這句話不需要理解，它就是一個事實，它不需要去理解。它是什麼事實呢？當我們成佛的時候，當我們處在如來視角的時候，一切都是我。

佛家經常講一些很古怪的話，比如「如來法身徧佈於所有眾生體內」，這句話怎麼理解？「所有日月山河裡皆有如來法身」，這句話怎麼理解？禪宗還有一句話叫「青青翠竹盡是法身，鬱鬱黃花無非般若」[①]，竹子裡面怎麼會有法身呢？黃花裡面怎麼會有般若呢？怎麼理解這些話？你衹有站在如來視角、以法界爲身的時候，纔能理解這些話，因爲此時，沒有任何一物在法界外。竹子在不在法界裡？當然在。所以，竹子裡面有沒有法身？當然有啦。它是這樣來理解的。因爲任何一物都不在法界外，而是以法界爲身。以法界爲身，

① 〔秦〕道生法師之語。言草木盡具佛性，而述一真法界之理。《祖庭事苑・五》曰：「道生法師說：無情亦有佛性。乃云：青青翠竹，盡是真如。鬱鬱黃花，無非般若。（中略）禪客問南陽國師，青青翠竹盡是真如，鬱鬱黃花無非般若，人有信否？意旨如何？師曰：此盡是文殊普賢大人境界，非諸凡小而能信受，皆與大乘了義經意合。故《華嚴經》云：佛身充滿於法界，普現一切眾生前。隨緣赴感靡不周，而常處此菩提座。翠竹不出法，豈非法身乎。又經云：色無邊故般若亦無邊。黃花既不越色，豈非般若乎。」參見丁福保編：《佛學大辭典》（三），江蘇人民出版社 2014 年版，第 38 頁。

意思是整個法界就是我的身體，就是我的存在，而且是我的終極存在。這個法界中包不包括那棵具體的竹子？包不包括那朵具體的黃花？當然包括。

但是，我告訴你們，這裡所謂的「包」是以不包爲包，這裡所謂的「含」是不含之含。爲什麼這麼說呢？因爲如來視角下的竹子就不是竹子。如來視角下的竹子是無相光中呈現出來的竹子的一個影子，這個影子是無相光的一個組成部分，而我們眼中的竹子就是具體的竹子。我們難以理解的地方就在這裡，糾結的地方就在這裡，因爲我們常人理解的竹子就是由竹竿和竹葉構成的竹子。而在如來視角下，沒有竹子，衹有真善美以竹子的形狀呈現了出來，是真善美以竹子的形式的呈現。真善美也是空明現，它能以各種方式來呈現心性、般若，其中就包括以竹子的形式呈現。

在如來眼中，竹子不是竹子，是般若；黃花不是黃花，是般若；石頭不是石頭，是般若；所有的東西都不是所有的東西，是般若。在如來眼中，這個世界衹有般若，沒有任何東西。但是在我們凡夫眼中，則是除了沒有般若，什麼都有——有竹子、有石頭、有山、有水，就是沒有般若。所以視角不同，結果就不同。

我們糾結的、難以理解的是，這兩個視角放到一起發生了衝突。我們眼中，竹子就是竹子：把竹子劈開，裡面啥玩意兒也沒有，怎麼竹子裡面就有法身了？怎麼沒看到法身？石頭砸開它還是石頭，它裡面也沒有般若。但是，站在如來角度講，衹是劈開了一小團般若而已，這個世界上沒有石頭。這就叫「幻覺」，這個世界上沒有石頭，衹有般若。佛經一再一再地說，這個世界上沒有石頭，沒有水，沒有刀山火海，沒有死亡，什麼都沒有，衹有般若；而在我們凡夫眼中，則是除了沒有般若什麼都有，有生、有死、有石頭、有山、有水。這就是視角不同而產生的不同結果。

爲什麼說沒有修行？因爲不需要修行，衹需要換視角。佛陀爲什麼要講那麼多的經？就是爲了培養我們的如來視角，佛陀通過講那麼多經，是要告訴我們：一個如來眼中的世界是什麼樣的。我們借助佛陀的開示，纔能進入如來的視角中。如果不借助佛陀的開示，我們這一生就像老虎吃天——無處下口，不知道怎麼進入這個如來視角。佛陀四十九年的講法，衹是在培養我們、告訴我們、提醒我們如何進入如來視角。

其實，講法講到這個程度就可以說是講完了。這個世界上就沒有法可講，到這裡就講完了。你理解了也就理解了，不理解也就不理解了。

站在如來視角下，虹光身不是修出來的，虹光身本來就有。最不該有的就是這個身體，除了身體不該有，什麼都該有。總之，佛的一切都不是修出來的，佛的一切都是呈現出來的，都是與佛相匹配所匹配出來的，不是修出來的。這句話你們記住就行了，這是你們心安理得地不修行而成佛的義理根據。首先要說服自己相信這句話。因爲我們在自我中、在有爲的世界中待太久了，無論是精神，還是身體，都必須做點兒什麼，這是一種疾病；而且這種病已經到了強制性的程度了——衹要不做一點什麼，我們比死都難受。無論是精神，還是身體，非要做一點兒什麼，在做中纔能尋找到一種滿足感、安全感、意義感和價值感。

關於這首偈子就講這麼多，你們能理解到什麼程度就理解到什麼程度吧。如果明白了，理解起來就會很容易：聽法的是我，講法的也是我，所講的法還是我，這三者都是我。豈止這三者是我，整個法界都是我（包括這三者是我），這樣說就比較完整了。如果不理解的話，你們就會覺得這是一個極難理解的繞口令，什麼叫「聽法的是我，講法的也是我，所講的法還是我」？怎麼有這麼多的「我」？其實就一個「我」，就是以法界爲身、以法界爲我的「我」。

好了，我們繼續學習原文。

「帝洛巴略傳」勾提

另外，在這位金剛持佛的意化身——金剛手菩薩的面前，直接聽學教法者，便是大聖帝洛巴。尊者誕生的地方，乃是中印度東方的薩霍爾（今孟加拉）。他具有說之不盡的無量功德，是個化身修行人。然而，大聖帝洛巴有時以他通常的樣子出現，有時又顯露出比丘的姿態；有時以他通常的樣子隻身出現，又有時以他通常的樣子，變化出百千萬之眾。無論大聖帝洛巴尊者以何面目出現在世人面前，但他都是「金剛手菩薩」不異的化身。

這段話還是岡波巴的口吻講的。「另外，在這位金剛持佛的意化身——金剛手菩薩的面前，直接聽學教法者，便是大聖帝洛巴。」這一點很重要，也就是說，帝洛巴的上師是金剛手菩薩，或者往更深處一點講，是金剛總持佛。金剛總持佛是大聖帝洛巴的上師。帝洛巴沒有人間的上師，或者說他的人間上師都是不了義的上師，他終極的、起決定性作用的上師不是人間的上師，而是法身佛金剛總持，簡稱「金剛持如來」。所以，在大手印中，大手印傳承的第一個佛、起點是金剛總持。金剛總持往下是帝洛巴，帝洛巴往下是那若巴，那若巴再往下傳……它是這樣一路傳下去的，這是大手印傳承的法脈。

「便是大聖帝洛巴」，什麼叫「大聖」？「大聖」在這裡指的是「如來」之別名。帝洛巴是一個在世的時候就被公認爲成佛了的人，所以他是一個現人身的如來，因此他配得上用「大聖」這個詞兒。

「尊者誕生的地方，乃是中印度東方的薩霍爾（今孟加拉）。」印度有一個習俗或者說習慣，它喜歡按照方位來劃分，把印度分爲東印度、西印度、南印度、北印度、中印度。「中印度」是一個方位的概念。「薩霍爾」是印度一個古代國家的名字，就在現在的孟加拉境內。

當年在薩霍爾那個地方，還誕生了一個偉大的上師，這就是前面提到的阿底峽尊者（982—1054）。阿底峽尊者就是薩霍爾國的王子。阿底峽和帝洛巴（988—1069）是同時代人，都是西元 10—11 世紀的人。他們倆雖然是同時代人，但是他們從來沒見過面。但根據記載，阿底峽尊者和帝洛巴的徒孫——那若巴的弟子瑪爾巴（1012—1097）見過面。阿底峽尊者跟瑪爾巴就是在西藏日喀則市的吉隆口岸附近（緊鄰中尼邊境）見的面[①]。巧的是，他們見面的吉隆縣就是密勒日巴的出生地。現在一些與密勒日巴相關的遺址還在吉隆縣，比如他小時候的四梁八柱的房屋，後來倒塌了，但是遺址還在。

這便是「尊者誕生的地方，是中印度東部的薩霍爾」，也就是說在薩霍爾這個地方，至少誕生過兩位偉大的聖人，一位是帝洛巴大師，一位是阿底峽尊者。

「他具有說之不盡的無量功德，是個化身修行人。」任何一個佛都有說之不盡的無量功德，這不奇怪，我們前邊已經解釋過了。

「然而，大聖帝洛巴有時以他通常的樣子出現，有時又顯露出比丘的姿態；有時以他通常的樣子隻身出現，又有時以他通常的樣子，變化出百千萬之眾。無論大聖帝洛巴尊者以何面目出現在世人面前，但他都是『金剛手菩薩』不異的化身。」這段文字淺顯易懂，不用解釋。

大聖帝洛巴尊者自己也曾經作偈說：

獲不忘持那若巴，
十二年間依止我；
後世求法諸有情，

① 《瑪爾巴譯師傳》載：「瑪爾巴上師一路前行，來至娘堆地方，適逢阿底峽尊者來藏宏法，在香地的朗波拉彼此相遇。」（查同結布著，張天鎖等譯：《瑪爾巴譯師傳》，第 91 頁）兩位祖師見面的地點是「香地的朗波拉」，「香地的朗波拉」就是日喀則市的吉隆口岸附近，緊鄰中尼邊境。

欲知我行那若有，
欲得證悟彼處求。

帝洛化身百千億，
釋迦能仁及龍樹，
其餘諸如提婆等，
我曾與彼共探討；
法性真實吾亦見。

1.不忘總持成就

「獲不忘持那若巴」是什麼意思呢？這句話對帝洛巴本人也適合。因爲好多成就者都有一個功德（功能），叫「不忘總持」，在這裡就叫「不忘持」。這裡省略了一個字，就在於它是詩歌的原因。詩歌是有字數限制的，比如說七言詩、五言詩，每一句都是有固定字數的。這個地方也是因爲受詩歌固定字數的限制而刻意抹掉了一個字，它的全名叫「不忘總持」，這裡簡稱爲「不忘持」。稱「不忘持」是沒有辦法的事，是爲了字數的需要而不得不抹掉。其實嚴格地講，這樣稱呼是錯誤的，它是不能被簡稱的，它必須用全稱，也就是「不忘總持那若巴」，這樣說才對。「獲不忘總持那若巴」，意思就是證悟到了不忘總持的那若巴。大成就者都有這樣一個特點：不忘總持。

什麼叫「不忘總持」呢？蓮花生大師的妻子移喜措嘉佛母就有不忘總持的能力。蓮花生大師每一次講法，講完了以後就吩咐移喜措嘉佛母「你把我剛纔講的內容記錄下來」，她說「好」。她記錄下來以後，大家發現一個字不差。無論蓮師講了多少內容，哪怕講了三天三夜，她也聽了三天三夜，聽完了移喜措嘉佛母就把這三天三夜裡蓮師講的每一句話都非常完整地記錄了下來，絕不遺漏一個字。這種能力就叫「不忘總持」。

大成就者都有不忘總持的能力。最早被記載有不忘總持能力的是阿難，阿難就有這個能力。釋迦牟尼佛講法，往往都是一口氣講很多天，就由阿難記在腦子裡面。因爲在佛陀講法的時候，阿難也沒有時間記錄，必須等佛講法完了，阿難才有時間記錄。釋迦牟尼講了幾十年的法，阿難全部不會忘記。當釋迦牟尼涅槃三個月以後，大師兄迦葉尊者召集大家說，我們把佛陀這幾十年來所講的法記錄成文字吧，不然時間長了，大家就忘了。這就叫佛經的「結集」。在「結集」佛經的過程中，就由阿難負責把這幾十年佛講的法背出來。他背誦的時候，大家就發現他背出來的內容和佛講的內容一字不差。阿難爲什麼能夠做到一字不差呢？就是因爲他具有不忘總持的能力。由於他有不忘總持的證量、能力，所以他能做到一字不差地背誦。

釋迦牟尼主要講了小乘法和大乘法，以及極爲少量的金剛乘法，像《時輪金剛續》（也就是《時輪金剛經》），就是釋迦牟尼講的，但那是典型的密宗經典、金剛乘經典。金剛乘經典更多是從金剛總持佛傳下來的。在報身佛法界中，有一個和人世間的阿難有同樣能力的人，他就是金剛手菩薩。金剛手菩薩不管哪一個佛開講密乘經典，他一定會去參加，這是他的特點。比如，西方的阿彌陀佛要講密乘法了，他就去聽；東方的不動佛要講密乘經典了，他也去聽……總之，所有的如來衹要講密乘經典了，他就去聽。而且他像阿難一樣，所有的密乘經典，他衹要聽了，永不忘記。因此，他就是金剛乘經律論的集大成者或不忘總持者。我們現在能夠學到的密宗經論，百分之九十九都是金剛手菩薩傳給人間的，衹有百分之一是從別的渠道傳下來的。

金剛手菩薩是所有的密乘經典之集大成者。阿難衹是所有顯宗經律論之集大成者。所以，他們兩個雖然都是不忘總持者，但是所持有的內容不同：阿難衹持有了小乘經典和大乘經典，也就是顯宗經典，而金剛手菩薩是持有了所有密乘經典和法要。到了移喜措嘉佛母的時候，她也像阿難一樣，總持了大小乘的顯宗經典。

除了對顯宗的大小乘經典全部精通以外，她還像金剛手菩薩那樣，總持了一切金剛乘經典。她在這個基礎上，又總持了第二佛陀蓮花生大師的所有教法。這就是移喜措嘉佛母，她就具有這樣的特點和能力。

除了上述三人之外，帝洛巴這首偈子的第一句講「獲不忘持那若巴」，這就證明那若巴大師也具有不忘總持的特點。除了那若巴大師有這樣的能力之外，帝洛巴本人也有這樣的能力。也就是說，據我們所知，至少有五位大師具有不忘總持的能力。其實，像觀音、文殊、地藏等這樣的菩薩，都具有這個能力。凡是八地以上的大菩薩和如來，都是某一方面或全部經律論的不忘總持者。

「獲不忘持那若巴，十二年間依止我；後世求法諸有情，欲知我行那若有，欲得證悟彼處求。」帝洛巴祖師這幾句話的意思是：「我已經把我的全部內容、全部生命，毫無保留地傳授給了那若巴，所以那若巴就是我的生命的另一種存在。因此，如果後世有求法的諸有情——有情就是眾生，想從我這裡獲得什麼，你們就去找那若巴，因爲我有的那若巴全都有。」所以，「欲得證悟彼處求」，「彼」指的就是那若巴，帝洛巴說：「你們要想證悟，要想求法，就到我弟子那若巴那裡去求就行了，因爲我已經傾囊相授給了那若巴。」

「帝洛化身百千億」，帝洛巴說他自己有百千億個化身。

「釋迦能仁及龍樹」，「能仁」是佛陀的別稱，「釋迦能仁」就是釋迦佛陀，就是釋迦牟尼如來；「龍樹」就是龍樹菩薩，或者叫龍樹大師[①]。龍樹是西元 1—2 世紀的人（日本學者認爲龍樹是西元 2—3 世紀的人，即生活於 150—250 年間），而帝洛巴是西元 11 世紀的人，所以，他們之間相差了近一千年，也就是龍樹比帝洛巴早一千年。那麼從釋迦牟尼到龍樹，從龍樹再到帝洛巴，這是一條法脈。

「其餘諸如提婆等」，提婆[②]是龍樹大師的首席大弟子，他的證量跟龍樹一樣也是十地菩薩，所以叫「提婆大師」。這句意思是包括提婆在內的龍樹的傳人、徒子徒孫們。

「我曾與彼共探討」，什麼意思呢？大家可能會理解成「我帝洛巴和龍樹菩薩是生於同時代的人，因爲生於同時代，所以我們經常見面，探討佛法」，不能這麼來理解。實際上他們相距將近一千年，是不可能見面的。既然不可能見面，帝洛巴怎麼能夠和龍樹及其大弟子提婆大師等祖師共同探討佛法呢？「其餘諸如提婆等」，句中有個「等」字，說明帝洛巴不是僅僅和釋迦牟尼佛、龍樹菩薩、提婆大師共同探討佛法，他還和其他很多位祖師、大師共同探討佛法，或者是這些祖師、大師教授他佛法。

這句話怎麼理解呢？它指的是法界的心傳，不是指這個肉體的傳授。因爲到了帝洛巴的時候，龍樹菩薩早都已經涅槃了，帝洛巴不可能見到龍樹的肉體，他所見到的祇能是龍樹的智慧身——我們統稱爲「智慧身」。在帝洛巴生活的時代，龍樹菩薩和他的弟子提婆大師早都圓寂了。所以，這個時候帝洛巴見到的一定是龍樹、提婆的智慧身，因爲智慧身是不死的。

2.何謂智慧身

---

① 龍樹（梵文 Nagarjuna），亦作「龍猛」「龍勝」，音譯「那伽閼剌樹那」「那伽阿周陀那」。古印度大乘佛教中觀學派創始人。據《龍樹菩薩傳》《付法藏因緣傳》卷五等，爲南印度人，屬婆羅門種姓。自幼「誦四韋陀（即『四吠陀』）典各四萬偈，偈有四十二字」，並領解其義。青年時即爲著名婆羅門教學者，「世學藝能、天文地理、圖緯秘讖及諸道術，無不悉練」。曾學「隱身」術行奸，後皈依佛教，先學小乘，精通三藏。入雪山佛塔，遇一老比丘授大乘經典，後周遊諸國，更求他經。與「外道」辯論，皆獲勝利。傳說曾入海受「大龍菩薩」贈「方等深奧經典，無上妙法」，確立並系統闡述了中觀理論。時南天竺王信奉婆羅門教，攻擊佛法。龍樹前往教化，使之放棄婆羅門教信仰，皈依佛教。此後大力傳教，進一步發揮《般若經》「性空」的思想，成爲佛教大乘思想史上里程碑式的人物。傳說他死於「小乘法師」的逼迫。弟子有提婆等。著作甚多，有「千部論主」之稱。保存在漢譯本中的約有二十種，藏文譯本則有一百十八種。漢譯本主要有《中論》《十二門論》《大智度論》《十住毗婆沙論》《回諍論》《寶行王正論》《菩提資糧論》等。其譯介始自西元 5 世紀初之後秦鳩摩羅什，後有北魏毗目智僊、瞿曇般若流支、菩提留支，南朝宋僧伽跋摩、陳真諦，以至隋達磨笈多、唐義淨，北宋施護、日稱等。以鳩摩羅什所傳影響最大，三論宗、天台宗均以龍樹爲印度之祖師。參見任繼愈主編：《佛教大辭典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 378 頁。

② 提婆（梵文 Deva），意爲「天」，亦稱「聖天」（Aryadeva）。印度大乘佛教中觀學派代表人物之一。據傳他曾抉一目供神（一說施一婦人），故亦稱「獨目提婆」。據藏傳佛教資料及《大唐西域記》謂，出生於斯里蘭卡，屬剎帝利。出家後遍學三藏。後遊學印度，投入龍樹門下。《提婆菩薩傳》則謂其生於南印度，屬婆羅門種姓。爲龍樹之得意高足，深得中觀理論的精要，成爲龍樹學說的重要宣傳者。曾雲遊全印各地，專門破斥小乘佛教及其他各派學說。藏傳佛教資料謂其於南印度香至國附近的蘭伽那達逝世；漢文資料則謂其被反對者殺害。提婆發展了龍樹的學說，認爲凡用語言表述的法都是假有；而離名言概念的法則不可知。在破斥小乘及外道時，主張破而不立，由此闡明一切皆空的諸法實相。主要著作有《百論》、《廣百論》、《百字論》（又作《百子論》）、《四百論》等。參見任繼愈主編：《佛教大辭典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 1166 頁。

智慧身可細分爲二身，一個叫「化身」，一個叫「報身」，報身和化身都屬於智慧身。這是顯宗的說法。到了密宗總共是五身，除了法身、報身、化身之外，密宗又增加了兩身，就是大樂智慧身和法界體性身。所以，除了法身之外的其他四身有一個共同的名字，叫「智慧身」。這是密宗的說法。「智慧」指什麼呢？指的就是般若。智慧身就是般若中顯現出來的身。

這是佛法中最微妙、最難理解的地方。到底智慧身是有還是沒有？它是真空妙有。「真空妙有」什麼意思？就是這個身從來就沒存在過，但是這個身又真真實實地存在著。它非常微妙，非常難以理解。而且，密宗所說的這四個身（報身、化身、法界體性身、大樂智慧身）其實就是一個身：這一次他是以化身的形式出現，下一次他也許是以報身的形式出現，再下一次他又以大樂智慧身的形式出現。這就讓人產生一個錯覺：他好像有四個身。其實不是的，他衹有一個身，就相當於我們人世間一個人扮演著幾個不同的角色和身份一樣，其實人還是這一個人。

這是法界中最難以理解的地方：生命是不死的，我們最終還要回到法界中去，回到法界中的時候，就是以法界爲身。所以，報化二身都是以法界爲身，以法界爲基礎。沒有特別的事情的時候，我們都是以法界爲身而存在的。通俗地說，我們就是心性本身。「我們就是心性」就完了，這句話就講到頭了。心性一展開就是法界，所以，說「我們就是心性本身」和說「我們就是法界」，這兩者是沒有任何差別的。

但是，作爲一種個體生命的存在，比如說龍樹菩薩、蓮花生大師，他們那些個性——不是隸屬於假惡醜的個性，而是把假惡醜的個性全部去掉，因爲假惡醜是不允許存在的，那些隸屬於真善美的個性跟他們一起回到心性的時候，還存不存在？

這就涉及人的終極問題——我們到底存不存在的問題。到底有沒有一個被稱爲「我」的東西？「我」在這裡作「個體化」三個字講，不作「自我」講，「自我」和「個體化」還不是一個概念。即使我們消除掉了自我，還有一個東西叫「個體化」。比如說長相，你再沒有自我，你的長相也是獨一無二的，就像這個世界上沒有兩片完全一樣的樹葉一樣。那麼這種衹有你纔有的長相，就叫「個體化」。個體化與你有沒有自我是沒有關係的，即使你沒有自我了，你的長相也是你獨有的存在，這個東西叫「個體化」。

這裡面要區分兩個東西，一個是自我，一個是個體化，這個區分很重要！在佛家，有時候是把自我和個體化混在一起表達了，這很麻煩。把這兩者分開是非常必要的，而且一定要分開！自我是自我，自我是不能要的。但是，個體化你想去也去不掉呀，你這種獨有的長相什麼的，它是你想去也去不掉的。那麼，無論是肉體上的個體化，還是精神中的個體化，這些個體化的東西，在我們成佛的時候是不是灰飛煙滅了？如果這些東西灰飛煙滅了，就標誌著我這個人永久性消失，永久性死亡了：與我有關的一切，包括我個體化的記憶，也就是我獨有的人生都消失了。每個人的人生成長歷程都是不一樣的，這種獨有的成長歷程作爲一種記憶，也是我個體化的有機組成部分。包括我的姓名也是個體化的——我的姓名和你的不一樣，和他的也不一樣。比如我喊「龍樹菩薩」，蓮花生大師就不會出現。爲什麼？這就是名字的個體化。如果我喊「蓮花生大師」，龍樹菩薩就不會出現，這也是名字的個體化。

那麼，當我成佛的時候，這些獨有的個體化的東西還存不存在？如果它存在，它是等同於自我，還是不等同於自我？這些個體化的東西是以一種難以言喻的方式融化、回歸到心性之中，但是在心性之中又保持著存在。但那時候的存在和我現在這些個體化的存在不一樣，我現在的個體化的存在是在自我的基礎上存在的。當我成佛的時候，我的自我就沒有了，我的這些個體化的存在換了主人——有點像跳槽一樣，我換了公司，換了工廠，換了主人。此時，我是以心性的形式存在，我隸屬於心性。要是你問我：“你是哪家的？」答：「我是心性家的。」「之前你是哪家的？」答：「我是自我家的。」成佛以後我換主人了，我以前的主人是

自我，現在的主人是心性，我成了心性家的一員。就像我換了一家公司，我是這家新公司的成員了，不是舊公司的成員了。原來我是舊公司的，舊公司就是自我。新公司就叫心性，我現在是心性家的人了。

當我以心性家的成員的形式存在的時候，我的這些個體化就會以我的個體化爲核心、靈魂呈現出一個人，這個人叫「報身佛」。報身佛就是這麼來的。所以，我成佛之前生生世世（包括這一世）的記憶、個體化、個性化的東西回到心性中，在心性中換了主人後，以心性爲主人，以無我之我爲我，這個無我之我在某種機緣下再以人身的形式呈現出來，或者說以佛身的形式呈現出來，總之是以有形象的形式呈現出來，這個時候呈現出來的這個「我」就叫「報身佛」。這就是從法身（心性）中呈現出報身的義理。

所謂的四身（報化二身也好，大樂智慧身也好，法界體性身也好），都是那個個體化的我借助心性的力量和屬性，呈現在其他聖人、其他眾生面前。呈現又分爲兩種，一種是短暫呈現，一種是永久呈現。如果以永久的形式呈現，就叫「報身佛」；如果以短暫的形式呈現，也就是以某種因緣起、某種因緣散的短暫的有生有死的形式呈現，就叫「化身佛」。報身、化身實際上就是一個身。

非常微妙！佛法講到這個程度的話，已經超越全人類的經典了。因爲全人類的經典都沒有我講得這麼通俗易懂、這麼透徹。雖然意思都是一樣的，但他們用一種十分晦澀、充滿神秘性的語言來講說這件事。而我是去神秘化、去晦澀化地表述，我盡可能用常人的語言把這件事表述清楚。

它的本質就是這樣。我們是不死的，「不死」是什麼意思？它指的是這個合理化的個體性永遠存在，是這個意思。不然的話，「不死」是什麼？是誰不死？不死誰？不死肉身嗎？肉身是業報身，它要麼死去，要麼轉化成無死光明身（無死虹光身）。這個身體衹有兩個歸宿，或者說衹有兩個結局：一個結局是像普通人那樣死去，或被狗吃了，或被火燒了，或埋到地下被蟲吃了，或是被天上的禿鷲吃了，即使誰都不吃，它自己也會慢慢地化爲泥土，這叫「四大崩離」，這是一個結局；另一個結局是它消失了，它作爲一個幻覺消失了，真相是什麼？真相就是，它以四身中的某一個身（除了法身之外的四身，因爲法身無形無相，其他四身都有形有相）——報身、化身、大樂智慧身、無死金剛虹身（法界體性身）呈現了出來。

我們的身體衹有兩個結局，好的結局是以幻覺的形式破滅，破滅就是消失。最準確的比喻是，早晨醒來了以後，夢消失了。你不要問夢哪裡去了，這樣問就該打。你不能問：「我剛纔在床上的時候做了個夢，那個夢哪裡去了？怎麼這會兒不見了？」它不見了就是不見了，就是沒有了，你不要問夢哪裡去了。我們的身體就是一個夢，當身體在我們的證量下消失的時候，你不要問「我的身體哪裡去了？」問就該打，它就不能問，舊的身體就是消失了。

那新的身體是什麼？新的身體就是你的個體化存在。你在無數生無數世中形成了很多的個體化，這些個體化在法界或曰心性的作用下——如果把心性比喻爲一個超級無形的子宮，你的個體化就是在子宮的一番孕育下，生出了一個新的身體。這個孕育的過程也許衹有一秒鍾，也許衹有一瞬間。在這一瞬間，孕育出了一個新的身體，一個新的我，這個新的我就叫「報身佛」，或者叫「化身佛」，或者叫「大樂智慧佛」，或者叫「法界體性佛」，怎麼叫都行。這個「新的身體」還是你，他傳承著你的記憶，傳承著你的個性，傳承著你的特色。但是這個時候，這個新的身體既是你，又不是你。凡是你體內的各種業障、各種五毒都沒有了，也就是假惡醜都沒有了，而真善美是保留著的。所以，這個新的身體既是你，又不是你。因爲作爲凡夫時，身體是以自我和五毒爲主的存在；當成佛以後，身體又是沒有自我和五毒的存在。你說這個新的身體是你呢，還是不是你呢？某種意義上是你，因爲新的身體具備你的個性、你的特色；某種意義上又不是你，因爲新的身體是在一個超級子宮——法界中孕育一番而重新生下來的，這就叫「法生」或「法化」——從法中化生。

從法中化生出來的就是佛，從業中化生出來的就是眾生。這就是眾生與佛的差別。所有的眾生都是從業、從無明中化生的，所有的佛都是從法界中重新再出生的。因爲我們要重新回歸法界，法界相當於一個母親，我們重新回歸到母親中，重新孕育後再生出來，再生出來的我們就是永恆的，而業報身是不永恆的。

這個「永恆」也需要解釋一下：化身未必是永恆的。像釋迦牟尼佛就不是永恆的，但釋迦牟尼又是不死的，他衹是呈現給凡夫的這一段是有生有死的，其實釋迦牟尼本人是沒有生死的。他呈現給凡夫的是他由出生到死亡的整個過程，但這個過程是一個虛幻的呈現，釋迦牟尼本人是不死的。所以，如來都是沒有死亡的。這就是生命，越往深處談，生命越奧妙，奧妙到超出你所有的想象。

3.理明法透的重要性

你們可能不太善于思考，我剛纔講的這些話，如果善于思考的話，你們會發現每一句話都是無比奇妙的。由於我把它們用常規的通俗的語言表達了，你們就覺得很平淡，覺得也不過如此。但是，如果你們再仔細思考的話，每一句話都無比奇妙。這就是釋迦牟尼一再讚歎的生命不可思議、佛性不可思議、法性不可思議、法界不可思議，它的確非常不可思議！

這些東西你們要天天聽，因爲這些東西就叫「法界」，就叫「開示」。所有的佛菩薩包括上師，都在不斷地給你們講這些東西，以訓練你們的果思維、果視角，你們聽得多了，聽得久了，慢慢地就進去了，就對這些東西見怪不怪了，就水到渠成了，再聽到或見到的時候，你們就不會像凡夫一樣一驚一乍的。一驚一乍的背後暗含的是陌生感，如果不陌生，你們是不會一驚一乍的。反過來說，你們一驚一乍，就證明你們一定很陌生。你們要慢慢地做到這樣的認同：「這些都是我所具有的。」要以非常自然的方式來認同這些東西，就像現在你非常自然地認同「身體是我的」一樣。什麼時候你們嫻熟到「整個法界是我的」，你們就成佛了。這是需要通過禪修打坐來不斷強化的：平時要多聽，聽完了還要閉關，還要修行，還要強化，強化到這些義理變成真實的時候，證量就出現了。所有的佛的證量都是真實地展現在面前的，不是想象出來的。

怎樣做到最快地讓佛的境界呈現出來呢？最好的辦法就是不修行，拒絕一切修行，拒絕一切人爲努力，坦然放鬆，讓一切自然發生，這叫「春來草自生」。這是讓佛的境界呈現出來的最快速、最有效，也是唯一的辦法。這個世界沒有大圓滿，這個世界衹有一種法，叫「春來草自生」。不准有任何修行就是大圓滿。但有一法，衹要修行一法，就不是大圓滿。大圓滿切忌修行任何方法，大圓滿就是讓你傻不拉嘰地坐著，而且你還要十分樂意、十分愉快地傻不拉嘰地坐著，非常愉快、非常樂意、非常熱情、非常主動地從早坐到晚，這就是大圓滿。一旦心裡面習慣性地又觀想個什麼東西，一旦心裡面習慣性地守住什麼，比如意守下丹田什麼的，一旦發現自己在做些什麼，要馬上制止、馬上糾正、馬上終止，要一直制止。過一會兒，你又習慣性地觀想這個、想象那個，比如觀想體內有個明點啦，觀想之前學過的法要啦，一旦發現，再次制止。就這樣一次又一次地制止，制止到最後，衹剩下傻不拉嘰地坐著，好，你就成了。所以，放鬆，傻不拉嘰地坐著，什麼都不做，就是成佛的最好方法、最快方法。

要想做到心安理得地、十分愉快地傻坐著，你們要看一房間的書，而且不光是看，還要猛力思考，想透、想明白了，你們纔能坐得住，纔能真正樂意地傻坐。不然你們坐不下來，你們一定會做一點兒什麼。業力會驅動著你們坐不住，會有個聲音告訴你們：「你上當了，你受騙了，你在浪費時間，你在浪費光陰。你的上師是騙子，他在浪費你的生命，他在讓你變相地生不如死，什麼生了就是死了，什麼死了就是生了，他這是在騙你！其實你有更重要的事要做，你趕緊做去吧，不要在這裡傻坐著了。」一定會有個聲音在心中不斷地向你重複，不斷地要說服你：「現在就站起來，打開門，走出去，去做事。你必須做點什麼你的人生才有意義，你的生活才有價值！你看，有那麼多的人需要你——你的孩子需要你，父母需要你，朋友需要你，太多

太多的人都需要你，你爲什麼在這個地方傻坐著？你上當了，你受騙了，你肯定理解錯了，佛經不是這樣教你的，所有的聖學經典都不是這樣教你的，你肯定會錯意了，實際上聖賢、經典是別的意思……」

如果你跟著這個聲音走，你就被魔所引走了。要做到一屋子的書看透以後，真真切切地明白什麼都不做就是最好的成佛之法，明白到釋迦牟尼親自來告訴你「你受騙了，你上當了」，你都不理釋迦牟尼，你都篤信不疑。這才是最正確的大手印大圓滿。你要做到如此堅定、如此篤信不疑，做到這一點的前提是理明法透。

爲什麼我拼了死命地要你們讀書？你們非要把書讀透，不讀透的話，你們是坐不住的，坐不住你們就修不成大手印大圓滿。你們非要把書讀透，非要把上師的開示讀透，把自己說服以後以最愉快的心情坐著，而且做到沒有任何噪聲在腦子裡干擾你們。你們不會滋生任何噪聲，滋生出來的都是「我這樣做是對的，我這樣做是正確的」，是這樣的聲音、這樣的感覺，這個時候你們纔能坦然而坐。不然，你們那個打坐就變成了鬥爭：一個聲音告訴你「趕緊起來，去做事情」，另一個聲音說「我師父就是這麼告訴我的，讓我傻坐」，兩個「你」就在腦子裡面打架，一天打到晚、一天打到晚。

如何纔能不發生這種打架？還是那句話，把所有相關的法本讀透、想透，思考明白，尤其是把這八個字思考明白：一切現成，本自具足。現在空講這八個字沒有用，這八個字的含義散落在那些經論、法本之中。你要把整個一屋子的經論、法本讀透，纔能真切地理解什麼叫「一切現成」，什麼叫「本自具足」，而不是空洞地理解。包括帝洛巴、那若巴的傳記在內，所有大師的經論你都要一遍一遍地讀，往死裡讀，讀到切切實實明白了，真的就是一切現成、本自具足，沒有修行衹有認同。衹有切切實實明白了，你纔能坐得住，你纔能放松地坐得住，你纔能充滿愉快地、熱情地、心甘情願地坐得住。衹要坐得住，就是大手印大圓滿；衹要坐得住，你離成佛就不遠了。

這個「坐得住」是指真正意義上的身心放鬆下來、篤信不疑、沒有內在矛盾斗爭的坐得住。達到這一步很難，我這麼多年的成長經歷，包括前人的成長經歷，都一再一再地說明，做到這一點很難！你不要以爲容易，你坐了就知道了。坐到第十五天、第三十天的時候你就知道了，如果你理不明法不透，你內心之中狂躁不安，有無數個聲音不斷地在告訴你：「趕緊起來，你上當受騙了。」你一定會是這樣。你現在處在清醒狀態下，認爲「我不會的」，但事實跟你想的不一樣。

因爲閉關對你是一個持續的消耗，消耗到第十五天的時候，你整個身心就會被消耗殆盡。這個時候你的神經、你的意志、你的意識已經處在了模糊的邊緣。此時，你是真明白還是假明白，立即就考驗出來了。如果是真明白，你還是能夠做到放鬆，你僅剩的最後一點意識都會告訴你：「我這樣是對的，我繼續放鬆。」那個時候人已經不太清醒了，就是當你坐到第十五天、第二十天、第三十天的時候，你其實是不清醒的，這叫「持續性疲勞」。你每天衹要坐八小時，坐到第十天以後，你的身體就會被消耗到極致，你的精神就會被消耗到極致，你的情感、你的邏輯、你的思維、你的狀態、你的各方面，都會被消耗到極致。這個時候，你感覺到你的生命、你的精神、你的意識就像風中那個最弱的小火苗一樣，很有可能下一秒鍾就滅了。當你每天坐八小時，坐到第十天以後，你會感覺你的整個生命衹剩下了一個小火苗，你已經沒有了意志，你的意志已經被消磨殆盡。這個時候，你的情緒不是喜，不是怒，沒有喜，沒有怒，因爲你的情感也被消耗殆盡，你想怒都怒不起來，你想喜也喜不起來，凡是與情感有關的都被消耗殆盡了。到了這個時候，你就知道我爲什麼要強調理明法透了，你就知道理明法透的重要性了。這個時候拼的就是理明法透。

理明法透不是用在你現在這個狀態的，你現在叫「正常狀態」。此時你會覺得「我哪哪都懂，師父講的我好像都能回憶起來，我都能一定程度地理解」。沒錯，因爲你現在是正常狀態。但是，我說的是你處在閉關中，每一天超過八小時的持續打坐，一口氣坐到第十天的時候，你所有的方面都會被消耗殆盡——我指的是一個精力比較旺盛的人，精力不好的人三天以後你就趴下了。而且我指的還是散盤，還不是雙盤。如果是

雙盤，衹需要一天，你整個身心就徹底癱瘓。即便是散盤——散盤是最鬆散、最舒適的打坐——最多不超過十天，你就會被消耗殆盡。這個時候，你還相信一切現成嗎？你還對此篤信不疑嗎？你還相信「不修行就是最好的修行」嗎？這個時候的相信纔是真相信。

你需要做到什麼程度呢？越到這個時候，你反而更加篤信「不修行是最好的修行」，更加篤信「一切現成，本自具足」，這纔是對的。你這個時候的相信纔是真信，纔是最重要的相信。這個時候，你僅憑著這最後一點信任、覺知、理解，持續著你的閉關，一持續就是幾個月甚至一年。慢慢地，你在瀕死般的最後那一點火苗、最後那一點覺知中持續下來。這個持續過程就是我所說的「至暗時刻」，至暗時刻就會到來。

當你克服了至暗時刻以後，整個身心就會被逐步照亮，整個佛境就會逐步出現。當然，一開始是模糊的，慢慢地由模糊到清晰，由小到大，一點一點出現、一點一點出現，出現完了就叫「大覺」。開始出現，叫「始覺」。然後，由始覺慢慢地拓展、慢慢地拓展，漸漸地釋迦牟尼、蓮花生有的一切，你都會有。如果你看了蓮花生的傳記，那麼蓮花生有的你逐步都有。佛有的一切，包括現在學習的帝洛巴和那若巴有的，你全都有。一句話：佛有的一切，就在你的傻坐中自然出來，這叫「春來草自生」。

大手印、大圓滿大概就是這個樣子。這些基本的東西你們都要切切實實地弄明白，不然，你們不知道該怎麼修行。

弟子：師父，我有個疑問，「認同自己是佛」和「見性成佛」，這兩者怎麼銜接？

先生：「認同自己是佛」這句話就是「見性成佛」呀。你對「見性成佛」的「性」是怎麼理解的？你「見性」見的是哪個性？「認同自己是佛」和「見性成佛」這兩句話是一個意思，完完全全一個意思。「認同自己是佛」這句話就是見性成佛，不是在這句話之外還有一個所謂的見性成佛，你見的是哪個性？全法界不都是法性嗎？全法界不都是心性嗎？你還要見哪個性？

除此之外，都是你所意會出來的性吧？要打掉。你之前所理解的「明心見性」的「見性」，是你的八識造作出來的性，那個性要打掉。那個性打掉了，纔是真性。八識造作出來的性是你想象的佛性，不是真佛性。

爲什麼佛法不准許修行、不准許想象？就是因爲你所有的想象都是你八識的造作，你八識的造作就是對真善美的真相的阻礙。這句話好重要的！我們要的是死——要身死，要心死，而不是要它更活躍。

唉！我感應到了你沒有理解我講的話，你一點都沒有理解。所以還是要讀書，理不明法不透，你們是坐不住的，你們一定會被自己的邪知邪見所帶走，即使裝模作樣地坐在那裡，也是雜念叢生。衹有理明法透了，你才會長嘆一聲：「是的，是的，沒有修行，沒有修行。坐下吧，這個世界沒有什麼要做的，坐在這兒吧，春來草自生。」

你們要真正地明白，一杯渾水要想澄清，唯一的辦法就是不要碰它，它自然就清了。你越碰，它越渾，你越攪，它越渾。唯一的辦法就是把它放在那裡，讓它安靜吧。安靜了以後，這杯水自然就清了。我們之所以被假惡醜糾纏不清，無窮無盡，就是因爲我們時刻生活在動盪中，就像這杯渾水始終在被攪動中，我們一邊攪動，一邊又渴望它能夠清下來，這是做不到的。明白了這個道理以後，你們自然明白，要想讓這杯渾水澄清，就一個辦法：不要再攪動了。「不要再攪動」這句話的意思，放在修行上的表達就是「不要再修行了」，因爲你所有的修行都是在攪動你那已經很渾的水。你還要再攪動個沒完嗎？

所有的修行都是違背成佛的。這句話驚天動地！

所有人都在告訴你們如何修行，唯有師父我告訴你們：永遠不要再修行了。求你們了，不要再修行了！像死人一般地坐在那裡，就是最好的修行。死人一般地坐在那裡就好，不要再修行了！你讓這杯渾水歇歇吧，就放在那兒不動，水的清澈性——佛性、法界，自然就會呈現了。除此之外，沒有任何辦法讓它呈現，所有的辦法都是阻礙它呈現。相當於一條狗試圖幫助人，它衹會越幫越亂，因爲它不理解人的特點。也許它是好

心的，但它畢竟是狗，它的智商、它所有的方面，導致它會越幫越亂。最好的辦法，就是讓這條狗歇著，不要再幫了，這是最好的辦法。

換句話說，就是你不要試圖幫助你成佛，這就是成佛的最快辦法。什麼時候你放棄了幫助自己成佛的念頭，你就開始成佛了。如果你不願意放棄，總是能不夠，認爲「我可以幫助自己，讓自己成佛」，你永遠成不了！因爲我們的智商太低了，我們處在無明中，我們在無明中試圖成佛，這違背了因果律，所以是不可能成佛的。無明是不可能成佛的，我們在無明中無論怎麼努力，都衹會變得更加無明，而成不了佛。

其實你們仔細思考我這一番話就夠了，就足以說服你自己死一樣地坐在那兒了，不需要再多，再多了就又是頭上安頭了。我已經說得很清楚了：凡夫是不可能成佛的，衹有放棄凡夫纔能成佛；衹有把自己認同成佛，你纔是佛。

現在，常人都是把自己認同成凡夫，一邊認同成凡夫，一邊又想成佛，這是不可能發生的事情！但是，我們常人就做著這種不可能發生的事情：頑固地把自己認同成凡夫，又頑固地認爲在凡夫的世界中耕耘一番，就能耕出一個佛來。

事實上各家各派都在這麼做，講出來覺得很可笑，但是事實上，這種可笑的事情，千百年來就是這麼重複著，一代一代地重複著。一邊頑固地認同自己是眾生，一秒鍾也不敢把自己認同成如來，從生到死，都是頑固地把自己認同成凡夫，一邊又想在凡夫的身心中搗鼓出一個佛來。這不就是想從一顆豆子中搗鼓出一個西瓜來一樣嗎？它違背了種瓜得瓜、種豆得豆的規律。但是，我們非要種豆想得瓜，非要在一顆豆子裡搗鼓出一個瓜來。所有的世人都在犯這樣的錯誤。可笑！可悲！可嘆！

4.化身因使命而來，因使命而走

那個已經獲得「不忘總持」的那若巴，曾經依止過我十二年，後代求法的那些有情眾生們，要知道，那若巴保存著有關我的經歷；如果希望獲得證悟，也要找他去求教才對。

我帝洛巴借助於千百億化身，曾經和釋迦牟尼佛、龍樹菩薩，以及提婆菩薩等等大德們，共同探討過法義的精要，同時，我也親見了法性的真實義趣。

上面兩段話是用帝洛巴的口吻對帝洛巴所作偈子的白話翻譯（因此第一人稱「我」指的是帝洛巴，不是這個白話翻譯者），前面我們已經翻譯過了，這裡不再重複。重點說一下最後這句「我也親見了法性的真實義趣」。

「我也親見了法性的真實義趣」這句話是謙虛的話，它實際上是成佛之別名。帝洛巴沒有直接說自己成佛了，他換了一種較隱晦的方式來表達，說「我也親見了法性的真實義趣」，也就是親見了心性的全部內涵，是這麼一個意思。

前面講到了「曾經和釋迦牟尼佛、龍樹菩薩，以及提婆菩薩等等大德們，共同探討過法義的精要」，這裡有一個問題：帝洛巴是西元 10 世紀末到 11 世紀中葉的人，而龍樹菩薩是西元 1—2 世紀的人，這樣的話，他們之間相距大約九百年。還有，釋迦牟尼（約前 565—前 486）[①]早於龍樹菩薩大約六百年。九百年再加上六百年就是一千五百年，也就是帝洛巴距離釋迦牟尼約一千五百年，距離龍樹菩薩約九百年。提婆是龍樹的大弟子，與龍樹差不多也是同時代的人，這樣的話，帝洛巴距離提婆也是將近九百年。除了這三個人，還有別的一些大德，所以上面偈子中在提婆後面用了一個「等」，也就是還有別的很多大德。咱們這裡就不說「等」後面的其他大德了，衹說這三個人：帝洛巴是怎麼見到這三個人的？因爲這三個人在帝洛巴誕生的時

① 印度是一個非常不注重歷史的國家，因此釋迦牟尼到底是哪一年去世的，這個問題在歷史上的爭論非常大，答案有幾十種版本，中國內地最常用的是西元前 486 年這一版本。湯用彤在他的《印度哲學史略》第五章《佛教之發展》中，說釋迦牟尼「出世八十而涅槃」，並根據西方的著作，得出釋迦牟尼的兩個卒年版本，即西元前 486 年和西元前 483 年。這裡我們取釋迦牟尼涅槃於西元前 486 年這一版本。那麼根據釋迦牟尼在人間活了八十歲，我們取釋迦牟尼的誕生年爲西元前 565 年這一版本。

候就已經圓寂或曰涅槃了，就是他們的化身已經消失了，他們即使存在，也是以法身和報身的形式存在，所以，帝洛巴所見到的應該是這三個人的法身或報身，特別是報身。

這裡面就反映了一個情況：佛菩薩是不死的。他們即使是化現出化身來，也衹是化身有生有死，而報身等其他身是無生無死的。這一點大家要記住，這是佛法的一個常識，大家一定要記住。除了化身有生有死之外，其餘四身——法身、報身、大樂智慧身和法界體性身，全部無生無死。法界體性身有時候又叫作「無死金剛虹身」。法身、報身、大樂智慧身和法界體性身這幾個身是永遠不死的，因爲不死，所以帝洛巴就可以再次見到他們三個人。

距離釋迦牟尼之後的一千五百年，帝洛巴可以見到釋迦牟尼，那麼過了兩千五百年的今天，我們能不能見到釋迦牟尼？能，我們同樣能夠見到釋迦牟尼。所以說佛菩薩是無死的。這個理念、這個認知，作爲佛法的一個常識，大家要永遠記住。那麼釋迦牟尼死去的是什麼？死去的是化身。釋迦牟尼在人世間待了八十年——講法是四十九年，壽命是八十年。這八十年是他在人世間的化身的壽命，不是他的報身的壽命。報身是不生不死的，衹有化身才有生死。而且化身的來去是由他的使命決定的：化身的來是因使命需要而來，化身的走也是因使命的終結而走。

所有的佛菩薩在世間的來去都是由使命決定的。像密勒日巴也是這樣，他涅槃前就說，他這一世最後還要再度化一個跟他有緣的弟子，度化完了他就走了。因此，所有的佛和菩薩都是帶著使命來的，他們的使命的核心就是度化弟子，度化有緣眾生。那麼，一旦有緣眾生度化完了，就是他們的化身終結的時候。所以他們誕生是因爲有有緣眾生需要度化，那麼他們走了也是因爲有緣眾生已經度化完了，度化完了就走了。理論上講，化身的壽命也是無窮無盡的，就是你想活多久就可以活多久，但是事實上你非死不可。無論你活八十歲還是八百歲還是八千歲，衹要你的使命完成了，就是你走的時候；而如果你還沒走，就證明你的使命還沒有完成。這是我們佛家的一個基本常識，大家一定要記住。

在人世間有非常確鑿的歷史記載——不是一本著作，而是有無數本著作記載，人世間壽命最長的人是蓮花生大師。他在人世間活了大約一千三百歲（有的說法是活了一千八百歲[①]），這個說法是按蓮師在釋迦牟尼（約前 565—前 486）涅槃後八年誕生於鄔金國（也譯爲「烏仗那」）計算的，一直到我們中國唐朝的唐德宗（779—805 在位）的時候，具體是在西元 9 世紀初的 804 年，蓮師才從西藏走的。他走的時候是大遷轉身走的。

蓮師走的時候，從天上下來一匹駿馬，他就騎到這匹馬上。據佛經記載，圍繞著須彌山有四大洲——東勝神洲、西牛賀洲、南贍部洲、北俱蘆洲，每一個洲都有一個總護法，護持這一洲的眾生的周全，這四個總護法是天道中威力很大的天神，叫「四大天王」。據說這個時候，四大天王分別從四個洲過來，一起出現在蓮師面前，托著蓮師騎著的這匹馬的四只蹄子——一個天王托著一只馬蹄子，帶著蓮師一起冉冉上升，消失而去。這就是大遷轉身。那麼蓮師這樣的消失，站在人的角度來講，姑且把它理解成「蓮師死了」。但這個「死了」是要打引號的，其實蓮師是不死的，衹是從人間角度講，因爲他消失了，他走了，所以衹能用「死了」這個詞。

蓮師的誕生年份是比較清楚的——在釋迦牟尼涅槃後八年到十來年之間。釋迦牟尼在經典中有過多次預言：我走後會有一個甚於我者，自蓮花中出生，向大家傳播比我傳播的佛法更加深奧的佛法。所謂「更加深奧的佛法」其實就是金剛乘佛法。那麼，蓮師具體誕生於釋迦牟尼涅槃後的哪一年呢？現在有幾個說法：最常見的說法是釋迦牟尼涅槃後八年；還有一個說法是釋迦牟尼涅槃後十二年[②]；還有一個說法不太常見，是

---

① 參見邱常梵：《蓮師在西藏：大藏區蓮師聖地巡禮》第一部《蓮花生大士的傳奇・哲孟雄》，台北橡樹林文化，城邦文化事業股份有限公司 2018 年版，第 64 頁。

② 參見邱常梵：《蓮師在西藏：大藏區蓮師聖地巡禮》第一部《蓮花生大士的傳奇》，台北橡樹林文化，城邦文化事業股份有限公司 2018 年版，第 25—27 頁。

釋迦牟尼涅槃後十八年。這幾種說法相差不超過十年，這種差別也就不重要了。我們一般採用大眾最常說的那個年份，也就是釋迦牟尼涅槃以後第八年，蓮花生大師誕生。

對於蓮師走的時間，歷史記載得非常清楚，年月日都清楚得很，連時辰都很清楚，包括從什麼地點走的也很清楚。蓮師走的時間是藏曆木猴年（西元 804 年）六月初十[①]，地點在西藏的貢塘拉姆山（位於現在西藏日喀則市吉隆縣境內，地標顯示爲「孔塘拉姆山，海拔 5236 米」，但很多經典中都寫「貢塘拉姆山」）。爲了紀念蓮師在這個地方大遷轉身消失[②]，後來人們在這個地方（山頂）建了寺廟，還有各種紀念碑。寺廟不大，廟名不詳，現在衹有一位老喇嘛在護持著。

當時的西藏還沒有並到中國的版圖中來，它還是一個獨立國家，叫「吐蕃國」。吐蕃國有幾部自己的國史，一部叫《紅史》，一部叫《青史》，還有《拔協》和《白史》等[③]，前三部國史都記載了蓮師在西藏的一些事蹟。當時大唐的使者和僧人也無數次在西藏見到蓮花生大師，回來後有些也記錄在史料中[④]。吐蕃的史書和唐朝的史書就已經很可靠了，用史學家的話說它們都是「信史」，也就是它們記載的內容都是可信的，不是什麼沒來由的道聽途說的歷史。那麼吐蕃和唐朝的史書，以及周邊的尼泊爾、印度的一些歷史資料，對蓮師的事蹟都有記載，此外還有很多碑文、石刻、聖跡、伏藏等爲證，所以說蓮師生平的真實性是不容任何懷疑的，關於蓮師壽命的說法是可信的。因此，蓮師是目前人類歷史上唯一一個被無數信史記載的活了一千三百歲的人。

蓮師爲什麼活了一千三百歲？而釋迦牟尼衹活了八十歲？難道蓮師比釋迦牟尼厲害嗎？

這又涉及佛家另外一個常識，什麼常識呢？就是佛與佛都是一樣的，不存在這個佛高於那個佛，那個佛又高於其他佛，不存在這樣的情況，所有的佛都是一樣的。什麼是佛呢？佛就是徹底地覺醒了心性的人、圓滿地覺醒了心性的人，所以佛都是圓滿覺醒者，簡稱「圓覺」。「圓覺」的意思就是圓滿地覺醒，沒有一個角落遺漏。既然都是圓滿的覺醒者，當然不存在一個佛高於另外一個佛的事情。既然不存在一個佛高於另外一個佛，那爲什麼所示現出來的情況是蓮師活了一千三百歲，而釋迦牟尼衹活了八十歲？好像釋迦牟尼不如

---

① 「牟尼讚普在猴年猴月十日時，爲駿馬準備了降香馬鞍、松耳石的籠頭，還有金嚼子，迎請蓮華生大士騎上這匹寶馬。」參見蓮華持明：《蓮華生大士全傳》第十六章《六道輪迴示極苦》，中國社會科學出版社 2004 年版，第 1044 頁。
現有的藏曆是西元 1027 年開始實施的來源於《時輪經》的時輪歷，往回倒推，西元 804 年是藏曆木猴年。關於藏曆猴月是哪一月，有不同的說法，一般認爲是六月。據說曾美林巴也把藏曆六月認定爲猴月，並於 1764 年（木猴年）的六月初十首傳《龍欽寧提》法門。

② 「當日，貢塘拉姆山頭被藏王和絡繹不絕前來的臣民擠得一眼望不到頭，想著如父、如佛的眾生依怙主蓮師將要離開這片被他慈悲和智慧的光芒偏照的雪域高原，大家從此將如無依無靠的孤兒，不禁悲從中來。不住地五體投地淚流滿面，苦苦哀求蓮師留下來。藏王牟尼讚普也痛哭流涕，他呈上無數金銀珠寶，匍匐於蓮師足下，因傷心過度而昏厥。蓮師施法力喚醒藏王，對不斷哀求的人群說：『你們不用悲傷，我最後傳你們十三個秘訣，你們要以戒爲師，諸惡莫作，眾善奉行，依此修持，一切違緣障礙悉皆消除。』由此蓮師宣說了十三任運祈願文。十三任運祈願文即十三本尊法。因虔誠如法修持這十三個法門就可以諸事成就，任運自在，故又名十三任運祈願文。傳畢，蓮師即飛往空中，人群中再次發出撕心裂肺的呼喚，『咕嚕仁波切』的聲音響徹雲霄。很多人昏厥，很多人追著蓮師跑，阿媽的鞋子掉了，紮西的帽子飛了，卓瑪的辮子散了，這些都不管，衹有一個心願就是希望能讓蓮師留下來，能再多看蓮師一眼。蓮師悲憫眾生，於空中發願：『每月上旬初十，衹要你們一心祈請我，我一定會降臨給你們加持。』（初十是蓮師特別的日子，因爲這個日子是蓮師每次遇到障礙的日子。每次遇到障礙時，蓮師就用各種慈悲力量和方便智慧去破除這些障礙，因此，每月初十也是蓮師勝利的日子。密宗弟子每月初十做薈供的原因也是因爲如此，以此紀念蓮師和祈請蓮師加持。）說完，蓮師即飛向羅剎國，慢慢消失於天際。呼喚『咕嚕仁波切』的聲音嘶啞了，祈盼的淚也流乾了，星星也躲進了雲層默默哭泣……」

③ 關於吐蕃的四部歷史著作分別是《紅史》《青史》《拔協》《白史》。這些著作提供了豐富翔實的歷史資料，在吐蕃歷史研究中具有重要的價值。
《紅史》：由蔡巴司徒貢噶多吉（1309—1364）譔寫，內容涵蓋印度王統、漢地歷史（周至南宋）、西夏、蒙古王統、吐蕃王朝興衰、佛教傳播及藏傳佛教各派傳承。
《青史》：由噶舉派僧人管・宣努貝（1392—1481）譔寫，全書分十五章，係統梳理佛教起源、中原王朝更迭、吐蕃王統、藏傳佛教前弘期與後弘期的傳播與發展。
《拔協》：是記述吐蕃王朝赤德祖讚與赤松德讚時期歷史的重要藏族古典文獻，由唐代吐蕃大臣拔塞囊譔著。該書主要記載了唐蕃聯姻、佛教傳入西藏、桑耶寺修建等重大歷史事件，尤其詳述了佛教在吐蕃傳播過程中的關鍵細節。
《白史》：全名爲《大蕃王統潔白史鑒》，「潔白」象徵對歷史真相的純淨追求，是藏族著名史學家根敦群佩（1903—1951）未竟之遺著，寫於 1945 年。它衹寫到芒松芒讚（650—676）以前的西藏社會發展史，歷史地評價了松贊干布等吐蕃讚普的功績，對藏族古代史中的許多問題進行了考證。
此外，還可以參考亞傑・鄔金林巴（1323—？）取出的伏藏文獻：吐蕃王朝斷代史《五部遺教》（《鬼神遺教》《國王遺教》《王妃遺教》《譯師班智達遺教》《大臣遺教》）和蓮花生大師傳記《蓮花遺教》等。

④ 玄奘《大唐西域記》卷三《八國・烏仗那》記載了蓮花生大師故鄉烏仗那國「敬信大乘」「戒行清潔，特閑禁咒」的密法傳統。對於吐蕃國的宗教活動，《新唐書》《舊唐書》的記載存在顯著空白，需根據其他零星漢文資料與藏文資料互相印證。
1900 年發現於敦煌莫高窟 17 號洞窟中的一批書籍，總稱爲敦煌遺書，又稱敦煌文獻、敦煌文書、敦煌寫本，在編號爲 P.T.849 的敦煌文獻中，首次發現了蓮花生大師的傳記。參見邢利宇：《藏學專家：敦煌文獻首次發現蓮花生大師傳記文獻》，藏人文化網，
https://www.tibetcul.com/news/wh/15060.html，訪問日期：2025 年 6 月 9 日。

蓮師。這個「不如」被佛家自己的義理否定了，因爲佛家的義理一再強調，佛佛平等，佛佛一樣，沒有此佛高於彼佛、彼佛高於此佛之說。那麼，這樣的巨大壽命差別怎麼解釋呢？

佛家的解釋是，釋迦牟尼作爲一個化身佛，在人世間的因緣八十歲就終結了。他在人世間的因緣是什麼意思呢？就是他在人世間所要做的事業——主要是度生事業，八十歲就圓滿了，而圓滿的時候就是他結束人世間化身的時候，也就是他涅槃的時候。所有的佛，尤其是化身佛，在人世間從出生到涅槃的過程全部依眾生而定，不依自己而定。什麼時候出生也依眾生而定，如果眾生還沒有準備好，他不會誕生，這一點我們前面已經講到了。「眾生」也不是指某一個眾生，而是指所有的眾生——所有眾生的共業，也就是時代的共業，決定了佛陀的誕生。當眾生、時代準備得差不多了，這個時候纔是佛誕生的緣起成熟的時候。那麼佛從誕生到涅槃的整個過程，也就是他一生所做的示現，也是依眾生而定的，是示現給眾生看的，他自己是不需要這些東西的。

像釋迦牟尼一生就示現了八相成道——降兜率、住胎、出生、出家、降魔、成道、說法、涅槃。他出家後經過六年的苦行（有說十二年），在菩提樹下示現成道，後來又是四十九年講法等，所有的這一切釋迦牟尼本人都是不需要的。既然他不需要，爲什麼他還要做這些？他是做給眾生看的，他所有的言談舉止都是爲了有利於眾生而做的示現。所以，整個化身佛一生的過程就是一場持續地爲眾生而做的示現。也可以把「示現」叫作「表演」，「表演」這個詞似乎顯得不夠莊重，但其實它的本質就是表演。但是，我們又不能真的用「表演」這個詞，這個詞顯得有些戲謔、不太莊重，因此叫「示現」。其實，示現本質而言就是表演，就是給眾生演了一場人生大戲——衹是演了一場戲而已。

爲什麼蓮師又活了一千三百歲呢？其實蓮師比釋迦牟尼要不幸得多。爲什麼不幸呢？因爲他不能像釋迦牟尼那麼利索，那麼克裡馬擦（陝西方言，意爲乾脆利落）地把所要完成的使命很快完成，他的使命有點令人惱火，哈哈哈。爲什麼令人惱火呢？因爲密乘不同於小乘和大乘顯宗，密乘對所要度化对象的根基、心態，以及當地國王的支持程度等要素要求非常嚴格。而蓮花生在其誕生之後呢，久久得不到這樣的成熟條件。沒有這樣的成熟條件，他就完不成他這一生的度生事業；完不成這一生的度生事業，他就不能走。不能走怎麼辦呢？他就長時間地等待。他以什麼樣的方式等待呢？學法和閉關修行。其實，他不需要學法和閉關，因爲他生下來就是佛，他不需要學法和閉關。

講到閉關，我再給大家澄清一個說法。在全藏區各地都有好多蓮師修行洞，它們統一的名字就叫「蓮師修行洞」，簡稱「蓮師洞」。你看各地的介紹，這個地方說蓮師在這裡修行了三個月，另一個地方說蓮師在那裡修行了半年，又一個地方說蓮師在那裡修行了三年……蓮師待的時間最長的一個地方是現在卡久寺（位於西藏山南市洛紮縣拉康鎮卡久山）的所在地，蓮師在那裡修行了七年七個月。那麼，包括西藏、青海、四川的川西，以及尼泊爾、不丹在內的整個藏區，到底有多少蓮師修行洞？簡直都數不清，沒有人數得清，我也數不清。就我所朝拜過的蓮師修行洞就不下四五十。我自己不是還在一個蓮師降魔洞裡閉過三個月的關嘛？就類似於那樣的山洞我自己朝拜過的都有四五十個，但是我沒朝拜過的更多。整個藏區到底有多少蓮師修行洞？我估摸著有四五百個，就有這麼多。

那麼，說蓮師在此修行了三個月或修行了半年，這樣的介紹是有問題的。蓮師需要修行嗎？蓮師都成佛了還需要修行嗎？蓮師是不需要修行的，衹能說蓮師在此居住過三個月，不能說蓮師在此修行了三個月——這個話是不對的。衹有對未成佛的人才用「修行」這個詞，已成佛的人不用「修行」這個詞，就說在這裡待過，這麼說就完了。他不是在那裡修行的，那他是在那裡幹什麼的？他爲什麼要在一個地方待上三個月？他是要調節這個地方的「四大」（地水火風），或者叫「五大」（地水火風空）的，他要把這個地方的五大調整到

最佳狀態，以有利於這個地方所有動植物的生長，有利於人丁興旺、六畜繁盛、五谷豐登，他是爲了做這個事的。

蓮師就這樣走遍了雪域，加持、調理每一個地方。到了最後，蓮師的傳記中就有一句話：雪域藏區之地，沒有一個腳印大的地方沒被我加持過。這句話還有不同的說法，另外一個說法是：沒有一個馬蹄印大的地方沒被我加持過[①]。這句話到了蓮師的妻子移喜措嘉佛母那裡，還有另外一個說法。在移喜措嘉佛母的自傳（密傳）中，也說過類似這樣的話，說：「我（移喜措嘉）對整個藏區充滿了慈母般的深愛，具體表現就是沒有一個巴掌大的地方，我沒加持過。」所以這句話至少有三個說法：一個叫「沒有一個腳印大的地方，我沒加持過」；另外一個叫「沒有一個馬蹄印大的地方，我沒加持過」；到了移喜措嘉佛母這裡，就變成了「沒有一個巴掌大的地方，我沒有加持過」。它的意思就是藏區的每一寸土地、每一處的地水火風空，全部被蓮師和佛母加持到了最佳狀態，以最大限度地有利於這裡的動植物的生長，使這裡更加風調雨順，減少自然災害。

蓮師和移喜措嘉佛母曾經多次——不止一次，巡視整個藏區。在巡視的過程中，每到一個地方，就埋下伏藏，並加持那個地方的四大或五大，把那個地方的四大或五大調整到最佳狀態。如果這個地方比較難以調理，他住的時間就長一點；如果這個地方比較好調理，他住的時間就短一點。因此，有些地方他就住上三五天，有些地方就住上一個月，時間最長的是住上七年。因爲調理的難易程度不同，所以不同的地方蓮師住的時間是不一樣的。這就有點像治病，有的病治起來快，有的病治起來慢，治得慢的他就多住幾天，直到當地的四大被調理到最佳狀態，他就離開了。

我們再說回來，蓮花生大師誕生後，一直在等待西藏整個民族的修行條件的成熟，等了一千三百年，因爲他誕生的使命主要就是爲了在西藏傳播密乘佛法。他在誕生的初期，就知道他這一生的使命主要是爲了向北方雪山紅臉民族傳授密乘佛法。爲什麼叫「紅臉民族」呢？因爲藏人的臉上都有高原紅，就在每個人的臉部顴骨周圍的一大片地方，當地陽光紫外線強，藏民都被曬得很紅，所以叫他們「紅臉民族」。所謂的「北方」，是站在印度和鄔金國的角度看的，藏區在它們的北方，所以叫「北方雪山」，也就是指現在的青藏高原。他知道青藏高原將成爲密法復興之地，將有無數解脫者、成就者在此地傳承弘揚密法，也就是金剛乘佛法，這也是他這一生的使命。但是他誕生得過早了，他要等北方紅臉民族也就是當時的吐蕃國（蓮師誕生時，西藏還不叫「吐蕃國」，而叫「象雄國」，等他快到西藏的時候，西藏才更名爲「吐蕃國」）的條件成熟。他就等這個民族、這個國家的人民的心智演化、成長和成熟，一直等了一千二百多年，終於等來了機會。

據學者考證，蓮花生大師在西藏待了五十五年（也有說四十一年）：從他被請進西藏到騎著駿馬離開，總共是五十五年。他在這五十五年做了無數的利生事業——上利佛法、下利眾生的事業。那麼，當他完成了他這一生的使命以後，他就走了，這就是所謂的「涅槃」或「死了」。他之所以活了一千三百歲，是因爲他的使命比較難，比較複雜，他需要有一個漫長等待的過程。在這個等待的過程中，他主要是在閉關，一邊閉關一邊等待，偶爾出來，遇到一些有緣的人就講講法，但是這個時間是比較少的，大多數時候都是在閉關中度過。那麼一直等了一千二百多年以後，他終於等來了時機，被藏王赤松德讚請到了藏區。赤松德讚剛派使者背著金子去找他的時候，他就知道了，說：「我已經等了一千二百多年了，我早都等不及了，也別等使者找過來了，我先到尼泊爾的邊界等著他們，方便他們找到我，這也可以讓我加快速度進藏，好完成我這一生的使命。把這個使命完成了，我這一生、這一期的生命就可以告一段落了。」過了五十五年以後，他這一期的使命就完成了，然後離開了。還有下一輪使命在等著他。

---

① 「與移喜措嘉等具緣之眷屬們，以蓮足履踏西藏所有的土地，即使是一個馬蹄大的地方也不空過。」參見蓮華持明：《蓮華生大士全傳》附錄《（一）蓮華生大士略傳》，中國社會科學出版社 2004 年版，第 1290 頁。

蓮師下一輪的使命是調伏一個叫羅剎國的地方，那裡面住的都是食人羅剎，也就是食人惡鬼，蓮師要把此地轉化爲淨土，並將羅剎眾生調伏爲護法勇士與空行。據《蓮花生大師本生傳》[①]記載，羅剎國就是南方的僧伽羅國[②]。刀郎的歌曲《羅剎海市》中的那個羅剎國也與這個羅剎國有一點關系[③]。羅剎國裡面都是惡鬼，沒有人。蓮師就去那裡，完成他下一輪的使命。他在羅剎國中要待多久纔能完成他的使命？那就不好說了，也許一劫，也許很多劫。因爲他現在還沒有完成使命，所以不好說。我們能夠確知的是，在我們地球——娑婆世界的這一輪，蓮師待了一千三百年，也就是活了一千三百歲，他是人類有史記載的最長壽的人，他是這個地球上最長壽的人。

蓮師示現這樣一個長壽的人生，其實也是爲後人——他的弟子們獲得長壽建立一個緣起的。所以，我們作爲蓮師的弟子都是很長壽的。爲什麼？因爲蓮師是地球上最長壽的，是人類有史以來最長壽的，得其加持，就得其法脈的長壽因子。這有點像 DNA——他的法脈中是含著長壽 DNA 的，也就是長壽因子、長壽基因。因此，凡是蓮師的弟子都非常長壽，因爲蓮師的法脈中、蓮師的加持中含著長壽基因。

那麼，蓮師作爲化身佛，當他把這一期生命中與他有緣的眾生度完以後，他就得走了。不走行不行？不行。因爲化身佛從誕生到成長，到活多久，到什麼時候涅槃，完全不取決於自己，而取決於他與這一期生命中有緣的眾生。某種意義上來說，是眾生決定著他的生死存亡，而不是他本人決定自己的生死存亡。他本人沒有生死存亡，他的生死存亡都是由眾生決定的。當度生完畢，作爲化身佛的他非走不可，他必須換一個身體，必須換一個形象。化身佛也是不死的——蓮師就是不死的，但不死也要換一個身份，換一個形象，換一個地方。假設蓮師一直待在我們人間，行不行？不行。這就是化身佛的特點。他是不死的，但他又不能一直持續待在人間，那怎麼辦呢？要不斷地變換身份。所以，蓮師就換了一個身份到羅剎國去，以一個新的身份在那裡做度生事業，他就是不能在人世間永久地待下去。即使蓮師活到了一千三百歲，已經是人類有文字記錄以來最長壽的人，那他也有一個終結時，他不能夠一直在人世間待下去。爲什麼呢？因爲一直待在人世間就違背了這個人世間的法則，違背了這個叫「六道」的現象世界的法則。

現象世界所有的東西都是因緣而起，因緣而滅。當因緣具足了，這個事物就誕生了。當因緣消失了，尤其是其重要組成部分的某一部分消失了，這個事物就得消亡。即使不消亡，這個事物也得換一個面貌，換一種身份而存在。事物換一種身份，也可以理解爲事物消亡了——舊的事物消亡了。這是現象世界的鐵律和法則，包括佛在內的任何眾生都不能違背這個法則。所以，蓮師即使活到一千三百歲，他也有終止之時，他還是不能夠一直在人世間活下去。他哪怕再換個身份再來都行，再活一千三百歲再走，然後再換一個身份再來，再活一千三百歲。不換身份行不行？不行。這就是娑婆世界的規律與法則，這個法則誰都不能違背，包括佛也不能違背。

佛是真理的發現者，佛不是真理的創造者。佛是真理的遵循者，佛不會違背任何真理、規律與法則。因此，佛祇是規律與法則的發現者，兼忠誠的踐行者、執行者，佛永遠不會創造規律，也不會違背規律。故而，釋迦牟尼和蓮師都不會違背這個緣起緣滅的現象世界的規律與法則。

---

① 洛珠加措、俄東瓦拉譯：《蓮花生大師本生傳》，青海人民出版社 2007 年版，第 685 頁。
根據本書的《譯跋》（第 731—735 頁）和《蓮師在西藏：大藏區蓮師聖地巡禮》第一部《蓮花生大士的傳奇》（第 24—25 頁），對蓮師的傳記介紹如下：蓮師的傳記，藏語稱《貝瑪瓜唐》或《貝瑪噶唐》，至少有兩千五百種，因爲每一個伏藏師都會取出一種。其中最廣爲流傳的是伏藏師雅傑・爾金林巴（又譯作亞傑・鄔金林巴，1323—？）取出的這一版本，此版本由蓮師口述，益西措嘉（移喜措嘉）佛母記錄並埋藏，曾得到五世達賴喇嘛阿旺・羅桑嘉措的校正和推薦，1987 年四川民族出版社出版了其藏文版《蓮花遺教》，1990 年由洛珠加措等翻譯爲漢文偈頌體詩句，取名《蓮花生大師本生傳》，此外，《蓮華生大士全傳》（上中下）依據的主要也是這一版本，並把偈頌體詩句改寫爲白話文。

② 僧伽羅：又名楞伽島，即位於印度半島南端之錫蘭島（今斯里蘭卡），又稱師子洲、執師子國、寶渚。

③ 刀郎的歌曲《羅剎海市》的原型是蒲松齡《聊斋志异》中的讽刺名篇《罗刹海市》。《聊斋志异・罗刹海市》描写了主人公商人子马骥跟别人一起出海经商，被飓风刮到大罗刹国，该国以醜爲美，以醜取官。後來馬驥在村民帶領下來到海市，跟隨龍王世子進入龍宮，憑藉才華贏得龍王青睞，與龍女成婚並獲富貴。《佛本行集經・五百比丘因緣品第五十》記載了有五百商人的商隊在海上被惡風吹到羅剎國，羅剎女幻化成美女誘騙商人，意圖吞食商人，在商隊首領（舍利弗的前世）帶領下，五百商人被名叫雞屍的馬王（佛陀的前世）所救。《妙法蓮華經・觀世音菩薩普門品》也講到，假如船在海上被黑風吹到羅剎鬼國，祇要有人稱觀世音菩薩名號，就可得解脫。可以看出，蒲松齡寫的大羅剎國故事是受到佛經中的羅剎國故事影響的，都是商船在海上被惡風吹到了羅剎國。

上述就是關於化身佛的一些常識吧。

5.生命三種生死方式——分段生死、變異生死與不生不死

衹要是佛菩薩，都沒有真正消失。更進一步講，衹要是生命，都沒有真正消失。所有的個體生命，都沒有真正消失。眾生的個體生命也沒有真正消失：這一期生命死了以後，它進入輪迴，可能投生爲狗，又以狗活了狗的一生，不管是活了十年，還是二十年，反正它的狗生結束了；之後可能再投胎爲豬，又以豬活了豬的一生。因此眾生的個體生命也沒有真正消失，它不是投生此，就是投生彼，總之它一定會投生。衹要投生了，又會延續一段生命；又死了，再投生，又延續一段生命；又死了……生命就這樣無休無止、無休無止地循環下去。

之前講《秋英多傑仁波切外傳》的時候，就講到過一個類似的概念：眾生的輪迴是對生命不死的最拙劣的表演、最拙劣的表現，或者叫「最拙劣的反應」。生命是不死的，就算墮落了，生命也是不死的。那麼眾生的不死，是以什麼樣的形式呈現出來的呢？是以分段生死的形式呈現出來的。這裡面又引出了佛家的一個概念，佛家把死亡分爲三種形式：眾生的分段死亡，羅漢與菩薩的變異死亡，如來的不生不死。

眾生是分段生死的，分段生死是什麼意思呢？眾生一段時間是狗，一段時間是豬，一段時間是人，一段時間是地獄眾生，總之是一段一段的，一段就叫「一生」。一生有長有短：最短的像某些微生物，可能衹有幾十分鐘的壽命；壽命稍微長一點的，像草履蟲的壽命衹有一晝夜，像蜉蝣成蟲的壽命衹有一天——早晨生，晚上就死了，所以有朝生暮死一說[①]；壽命再長一點的，像蟬能活個七天，像蚊子能活十幾天到幾十天。蚊子你不拍死它，它也衹有十幾天到幾十天的壽命；壽命更長的，像大象能活七十年，像一些鯨魚能活上百年，還有一些鯊魚可以活幾百年。但不管是活幾十分鐘，還是一天、一週、一月、一年、十年、一百年、幾百年，眾生終有死亡的時候。那麼，從生到死的一段就叫「一生」。像鯊魚能活幾百年叫「一生」，蜉蝣成蟲早晨生，晚上就死了，那也叫「一生」。

佛說呀，不管是什麼樣的一生，其實都差不多。一天一生和幾百年一生，其實都一樣，都是一場夢而已，衹不過活一天的這個夢短一點，活幾百年的那個夢長一點，但其實都是夢。對一個夢而言，做了幾百年和做了一天，本質來說沒有啥差別。衹是我們人類認爲幾百年的夢比一天的夢有價值一點，也就是更好一點。如果讓你選擇，你願意活幾百歲而不願意衹活一天，這個選擇就含著活幾百年好於活一天的價值觀。佛陀說，這就是眾生的愚昧無知，其實就本質而言，活幾百年和活一天或幾天真的沒有任何差別，都是一模一樣的。而且活幾百年衹能證明你受的苦更多一點，因爲眾生皆在八苦中，衹活幾天說明你受的苦少一點。所以應該是活幾天好於活幾百年，至少可以少受很多苦。

這就是分段生死。所有的六道眾生都是分段生死的，這是規律，是法則，不是誰規定的。也可以說，分段生死是無明規定的。衹要我們生活在無明中，我們就是未覺之眾生。衹要是未覺之眾生，就會受制於無明的規律與法則。無明有無明的規律與法則，類似於「盜也有道」，就是一群強盜組成的幫派也有幫規，大概就是這個意思。我們姑且把無明比喻成強盜組成的斧頭幫，那麼斧頭幫是有幫規的，無明也有它的規律和法則。無明的規律和法則，其中之一就是分段生死。衹要被無明所掌控，你就必須無條件地遵循無明中的若干規律和法則之一的分段生死。除非你破掉無明，否則你必須遵循無明的規律與法則。

當你破掉了無明，你遵守的就是般若的規律與法則，這個時候就不生不死了。

還有一種現象，就是他破了一半無明，還留了一半無明，是這樣一種狀態。他還有一半無明沒去掉，但有一半無明已經去掉了，這一半無明已經變成般若了。這樣的人叫什麼呢？叫「羅漢」，或「小菩薩」，也

① 《詩經・國風・曹風》有《蜉蝣》一篇，對生命的短暫發出了悲嘆。蘇軾《赤壁賦》也有「寄蜉蝣於天地，渺滄海之一粟」。

就是八地以下的菩薩。這樣的眾生又有一些什麼樣的特徵呢？他們的特徵叫「變異生死」。變異生死的意思是他非死不可，但是這種死又不同於眾生的死，他這個死叫「遷轉」，或者叫「虹化」。

虹化也是分級別的。最小的級別是身體縮小一點點，這是最差勁的虹化。比如說，生前身高有一米八，死了以後，七天以內變成了一米五，那另外的三十公分哪去了？化掉了，這是最差勁的虹化。但最差勁的虹化也是虹化。再進一步，是死後身體縮小一半。再進一步，是死後身體縮小到像嬰兒一樣，衹有一兩尺，或者衹有一肘長這麼高。再進一步，是身體縮小到衹有拳頭那麼大。再進一步，連拳頭大也沒有了，衹剩下了指（趾）甲和頭髮。再進一步，是指（趾）甲和頭髮也沒有了，全部化光而去。再進一步，是覺得整個虹化過程都太麻煩，乾脆直接隱到光裡而消失，或者像蓮師那樣，從天上下來一匹馬，他騎在馬上就走了，這是最好的。直接隱到光裡或像蓮師那樣騎著馬走了，就是如來的大遷轉身。上面講的虹化現象，除了最後的大遷轉身之外，就是從身體縮小一點，到身體化成光，都是羅漢和菩薩級別的變異生死。變異生死就是換一種形式生，換一種形式死。

衹有如來是不生不死的，如來是大遷轉身走的。蓮花生大師是如來，所以蓮花生大師是不生不死的。他所謂的「走」衹是從這個地方搬到了另外一個地方，就像搬家一樣，從這個房間搬到了另外一個房間，他衹搬家不生死。他衹是騎著馬到另外一個國度裡去了——從雪域高原搬到了羅剎國。

這三種生死都呈現出了一個共性：其實都是不生不死的。就眾生的分段生死而言，分段生死也是不生不死的，眾生衹是在頻繁地更換外衣，也就是外在的身體，其實就內在的神識而言，神識是不生不死的，永遠存在。眾生不斷換外在的身體，非常像不斷換衣服，一直換，一直換，永遠換下去。那麼，羅漢、菩薩的變異生死也是不生不死的——衹是在變異，沒有生死。如來的不生不死就更是不生不死了。所以，前兩種生死——分段生死和變異生死，尤其是分段生死，是不生不死的另外一種形式的存在，它是以一種最墮落、最受苦、最愚昧、最掙扎的形式，而呈現出不生不死，它是以不斷生死的方式呈現著不生不死，延續著不生不死。

眾生的分段生死是以不斷生死的方式來延續著眾生的不生不死和永恆，所以眾生也是永恆的。就短時間看，眾生是有生死的，但把時間拉長了看，眾生是沒有生死的。就神識來說，某個眾生永遠都是他自己：他變成了狗，他還是他；過一段時間變成了人，他還是他；再過一段時間變成了豬，他還是他。相當於「小樣，換了馬甲我就不認識你了嗎？」那個意思。你別以爲換了馬甲就不是你了，你就算換了無數次馬甲，你還是你。換一次馬甲就是一次生死，你換無數次馬甲就是經歷無數次生死，但你還是你。「你還是你」就叫永恆。所以，眾生以不斷換馬甲的方式表現著永恆。這是一種很奇怪的方式，眾生是以不斷生死的方式呈現著不生不死的本質，這句話充滿了辯證意味。

包括帝洛巴在內的所有修行人修行到了一定程度，都可以見到這些已經不生不死的佛陀或者是高級別的變異生死的大師們，都可以如真人一般地見到他們。大家不要奇怪，大家要生什麼想呢？要生「不久的將來，我也是其中一員，我也會和帝洛巴一樣看到佛菩薩」之想。佛菩薩的出現是有規律的，剛開始的時候是模糊的、短暫的，出現以後很快就沒有了。隨著你修行境界的加深，佛菩薩出現的時間會越來越長。而且，剛開始的時候，佛菩薩多數是不說話的，他們衹是出現了，但他們不說話，也不對我們做一點什麼。隨著時間的推移，隨著你修行境界的加深，他們就開始簡單地說一些話了。還有，剛開始的時候，你見他們是被動的，你不知道什麼時候能見到他們。越往後呢越主動，你一呼喚，他們就出現。你一呼喚他們就出現，這就是主動了嘛。剛開始是被動的，是發現式的，你突然發現他們出現在自己的精神世界中，或者出現在眼前，這就叫被動。因爲你不知道他們什麼時候會出現，以及出現多久，而且他們要是消失了，你想追也追不回來，這就充分證明是被動的。那麼，隨著時間的推移和你境界的深入，他們就越來越改被動爲主動：你呼喚他們，

他們就出現；你想見他們，他們就出現。再到後來，就如我們之間見面一般這樣真切，這樣持久，基本上是你想和他們待多久就待多久，想和他們談論什麼就談論什麼。

想見到佛菩薩，首先要打消大驚小怪的心態。我們在修行上有一個良好的心態很重要，不要大驚小怪，大驚小怪會把我們打入凡夫視角。換言之，衹有凡夫才對這些事情大驚小怪，一個有如來視角和如來心態的人，他對這些事情是作司空見慣看待的。所以，你們現在不管見沒見到佛菩薩，在認知上，在態度上，都要作司空見慣想，作平常想，就像日常生活一樣的平淡無奇，就像去買菜時見了個賣菜大媽一樣的平淡無奇。這一點很重要！我給你們講的這些都是經驗之談，都是很重要的竅訣！你們越作稀奇想，「哇，好神奇啊！哇，好什麼什麼！」你們的態度越是這樣，你們越是破壞這種狀態和緣起。你們的態度越是這樣，下一次越是見不著。爲什麼？因爲這種大驚小怪，極快、極大地助長了你們的凡夫視角。你們的凡夫視角越強烈，距聖就越远；距聖越遠，就越看不到聖人。衹有聖人纔能看到聖人。首先，你們要有一個聖人的心態、聖人的狀態、聖人的境界，這樣纔能見到聖人。哪怕暫時沒有，你們也要模仿出這種聖人的心態和狀態。

所有的學習都是從模仿開始的，學聖人也是從模仿開始的，這是一個規律，這是一個鐵律。你們不要覺得自己模仿出來的是假的，不是的，模仿久了就是真的了。開始是模仿，模仿到最後，你們與所模仿者渾然一體的時候，你們的境界就是真的了。所以，你們要大膽地假設自己是如來。你們可能會想：「這種假設能有效嗎？這種假設不是騙人嗎？」不要有這些想法，要大膽地假設，大膽地以如來自居。不要有任何膽怯，或不好意思，或類似這樣的心態，生起這樣的心態就是錯誤的。也不要覺得你們這樣模仿好像有什麼冒犯，正好相反，你們不這樣模仿，不這樣想纔是冒犯呢！

前幾天不是正式給你們宣佈過一個獨特的三昧耶戒嗎？那就是：衹要從如來視角、果視角中退下來，退到基視角，也就是凡夫視角，這個行爲本身就是犯了嚴重的三昧耶戒。你們必須如師所教，嚴格恪守師教。師父和歷代上師要求你們必須作如來想，必須以果視角看待一切，必須以過來人而且是大過來人的視角看待一切，也就是必須以佛這種過來人的態度理解一切聖學，你們必須嚴格遵守這一點。所有佛法，更詳細地說是戒定慧、經律論，全部都要以如來這種過來人的視角理解，以已經獲得了圓滿成就的如來視角看待這一切。

以如來視角來看待一切，立即連帶出一個結果或心態：「所有這些東西，對我而言都是過去式了，我現在不需要修這些法了。爲什麼？因爲我是如來，這些法我早都修完了，修成了，修圓滿了，所以我不需要修這些法。因爲我是如來，所以我知道這些法的所有內涵。」不管事實上你知不知道，至少在心態上你要有這樣的態度——「我對這些法已經瞭如指掌」。你對這些法有沒有真正瞭如指掌先不管，至少你在態度和認知上要假裝自己瞭如指掌。這種假裝對所有經律論了如指掌的態度，十分有助於爲你下一步真的了如指掌打下基礎。如果你不提前進入瞭如指掌的狀態，你將永遠不能瞭如指掌。這是一種辯證法。你得先假裝你已經瞭如指掌了，因爲你是如來，你當然知道你和其他如來講的法的所有內涵和密義。雖然事實上你沒做到，但是你要做出這樣的狀態和態度，你要有這樣的認知，要有這樣的高度。有了這樣的認知和高度，就會讓你在極短的時間內——在不久的將來，真的做到了如指掌。

如果你現在不作了如指掌觀，你將永遠不能了如指掌。它就是這麼奇怪！爲什麼你將永遠不能瞭如指掌呢？因爲你阻礙了自己的瞭如指掌，你總是否定，總是不信：「我哪行啊？這麼深奧的法，我懂不了。」「我懂不了」這四個字就是你懂不了的障礙。你堅信自己懂不了，是吧？好，你的這個堅信就是你的障礙。你必須去除掉這個障礙。怎樣去除呢？又轉回來了，就是作你已知全部內涵觀——你應作如是觀。在這個如是觀下，你就很快真的通達它的全部含義了。它就這麼奇怪！先態度開路，事實自然會跟進。「態度決定結果」在這個地方仍然適用，而且這句話尤其適用在這個地方。

態度很重要！正確的態度是開放的態度：「它的一切我早都知道了，它對我沒有任何障礙，我對它了如指掌，它所有的面向、所有的奧妙我全部瞭解。所有經律論，所有戒定慧，所有修行法門——八萬四千法門，我全部通達。」我們在讀經律論的時候，包括現在學習《帝洛、那若傳》的時候，對於裡面的每一句話，不管真理解假理解，首先給個態度：「我全部通達它的內涵，因爲我是佛——佛乃徧知者，佛通一切智，徹萬法源。」

佛通一切智，「一切智」就是五智。「五智」就是成所作智、妙觀察智、平等性智、大圓鏡智、法界體性智。一切智可以概括爲五智，五智可以收歸爲一智，這一智就叫「般若智慧」。實際上，一智也對，五智也對，一切智也對：一智散開了就是一切智。佛通一切智，徹萬法源，佛對所有的八萬四千法門，對空的全部內涵、明的全部內涵、現的全部內涵無所不知。這就叫「圓覺」，圓滿的覺醒。沒有任何一個角落、任何一個針鼻子大的地方是佛所不知道的，整個法界沒有任何一個微塵大的點是佛所不知道的，沒有任何一個微塵大的點是佛的盲區，這就叫「徹萬法源」。

你首先要有一個開放的態度，「我已經是如來了，好久之前就是了。我擁有了佛所擁有的一切，我已經是一個徹底的圓滿的覺醒者」，你就安處在這樣的狀態和態度上。安處就是保持，盡可能地保持著這樣的狀態。哪一刻保持不住了，就是我們俗話說的「掉下來了」，掉到凡夫視角了——要盡快發現自己掉下來了，發現得越快越好。如果都掉下來一天了，你纔發現，那你的反應就太遲鈍了。掉下來三分鐘、五分鐘就要發現，然後趕緊回到那個狀態中去。就這樣歷練自己，不斷地歷練。剛開始時，一天都能掉下來十八次；後來一天掉下來八次；再後來，一天衹掉下來三次；再後來，一天基本上都處在如來狀態。就這樣一步一步地練習，一步一步地歷練。打坐是這樣，平時也是這樣，睡覺也是這樣，總之要不斷歷練自己。

很多時候，需要通過閉關來強化這種狀態，所以閉關是不可避免的。在我們大圓滿、大手印乃至整個密法裡，到處都存在著閉關，閉關是不可避免的。閉關就是爲了讓我們不分心，強化我們的如來狀態。因爲我們在人世間是最容易分心的，是最容易受影響的。爲什麼？因爲在人世間我們接觸的都是凡夫，而凡夫有一個最大的問題——他們會把我們拉向凡夫視角。我們接觸凡夫最大的弊端、害處，就是衹要我們跟他們一對話，一互動，一聊天，由於他們是凡夫，他們當然是凡夫視角，他們所有的方面都是凡夫視角，那麼他們免不了就把我們同化了，把我們拉到凡夫視角。所以，衹要跟凡夫說上幾句話，我們就會猛然發現，自己被他們拉到一條起跑線上了，被他們拉下去了。這就是爲什麼需要閉關，閉關是盡最大的可能讓我們避免與凡夫接觸，讓我們不見人。實在要見人，也衹見自己的上師，因爲上師是時刻保持著如來視角——果視角的人，所以跟他多說話，反過來還強化我們的如來視角，強化我們的果視角，強化我們的如來境界。

這就叫「近朱者赤，近墨者黑」。我們走近誰就被誰同化：我們走近凡夫，就被凡夫同化；走近佛菩薩，就被佛菩薩同化。我們的上師以及其他成就者都是佛菩薩，所以我們和他們多待在一起反而更好，更有助於強化我們的果視角和如來視角。因此，一個真正的修行人是片刻不離上師，不離成就者，而最大限度地避免跟凡夫交往。

這就是我前面爲什麼说我有一段时间不读书了。我從十三四歲開始就迷戀上了讀書，讀書是我的精神支柱：沒有書的話，我就精神萎靡不振；一旦有了書了，我就精神抖擻。所以，讀書是我最大的最上癮的事兒，我長這麼大唯一的癮，就是讀書癮。但是，前幾年開始閉關的初期，有將近兩年時間，我是強行地把那個讀書的癮給戒了，也就是不讀書了。爲什麼呢？因爲當時我有一個很不好的發現：絕大多數的書都是站在凡夫、基視角的角度寫的，包括很多傳記都是這樣的書，因爲這些書大多是凡夫寫的。

我們現在學的這個傳記《帝洛、那若傳》，是那若巴的徒曾孫岡波巴寫的。而岡波巴在寫這個傳記的時候，已經是十地菩薩了，跟佛衹有一點點差別了，幾乎就是佛了。一個幾乎是如來的人寫出來的書，字裡行

間就沒有基視角了，也就是沒有凡夫視角了。那麼，這樣的書我們多讀，還可以強化我們的如來視角。因爲它是如來寫的，所以它字裡行間自然就帶上了如來視角和如來狀態。

但絕大多數的書都是站在凡夫角度，也就是基視角的角度寫的，因爲作者就是凡夫。那麼這種書你衹要讀上幾行，就會「近墨者黑」，它會把你拉到基視角，你讀完了以後，需要很長一段時間纔能把自己的心態再調回到如來視角；你再打開，它又把你拉下去，你又需要很長時間纔能再調回來。所以我覺得很麻煩——一會兒下去，一會兒上來；一會兒下去，一會兒上來……實在太麻煩，算了，我乾脆不看書了。不看書才有助於我較長時間持續地保持著如來視角、如來狀態，也就是果狀態、果視角。後來我這個狀態很成熟很穩定了，我再讀它們，我就「近墨者不黑」了，它黑不了我了，我纔放心地接著讀。

我舉自己這個例子就是想說明，接觸凡夫很容易受到他們的不良影響。我這還是變相地、間接地通過書的形式接觸基視角的人，就被他們一次一次地拉回到基視角中。如果不是通過書，而是直接接觸人，那更快更直接地受到影響。你要是到菜市場轉一圈，所有的人都是非常凡的凡夫、非常俗的俗子，他們身上最大的特色就是非常凡，非常俗，一個賽一個地俗，那麼你會更直接地被拉回基視角中。

總之一句話，對佛家，對所有聖學中的所有看似不可思議的境界、狀態及其屬性、內容，都要作平常想，這一點很重要！要作「它們都是我本有的」想，因爲我的心性中就含著這一切。既然它們都是我本有的，那麼它們就像我的鼻子、我的耳朵一樣司空見慣，本來如此，沒有必要弄得驚天動地。這個平常心的心態非常重要！平常心主要體現在兩點：第一，不要覺得很神奇、很不可思議，要司空見慣，見怪不怪；第二，要作「這些都是我的」想，所有佛菩薩的境界、狀態及其功能、特色，我全部都有，我本來就有——既然是我本來就有的，我當然不會大驚小怪了。

再說回來。所有的生命都是不死的——眾生以分段生死的形式呈現著不生不死，而聖人們以變異生死和不生不死的形式呈現著不生不死，所以說所有的生命都沒有死去。既然所有的生命都沒有死去，那麼，帝洛巴見到八百年以前的龍樹很正常，見到一千五百年以前的釋迦牟尼也很正常。

因此，我們馬上就應該想到，帝洛巴能見著，我們也能見著。能見到過去的聖賢，是一個佛、一個菩薩、一個成就者的標配。所有的成就者，隨著成就達到一定高度，都能見到這些聖賢。其實到了如來的時候，他能見到的不光是我們之前的所有聖人，他能見到的是三世的聖人，包括未來的佛他也能見著。而證量小的人，衹能見到過去的祖師們和佛菩薩們。不管怎麼樣，見到這些聖賢不要奇怪，要作老朋友想，「他們生生世世就沒離開過我，他們就是我生命中內含的一部分」，要以這樣的態度來對待這件事。

6.社會化和生命化

這裡又引申出最近一直在講的一個常識，也就是我前幾天回來後跟一些弟子講的一個常識。什麼常識呢？走進生命科學需要完成生命化。

我們之前都是社會化的人，我們平時所謂的「走出家庭走進社會」，這個「走進社會」的意思是社會化。我們在社會化的過程中，學習了很多社會禮節、規矩，以及待人接物的相關知識，還有各行各業的規則——包括潛規則和面面上的規則，甚至更專業的社會科學知識，比如會計學、經濟學、政治學、軍事學、心理學等等，整個學習的過程就是一個社會化的過程。那麼，經過一番努力以後，我們在社會上取得了一定的成就，獲得了一定的身份和地位，這都是有可能的，這就叫完成了社會化成長。但無論我們社會的地位有多高，身份有多顯赫，知名度、影響力有多大，都衹是社會化的身份和角色。

我們現在談論的是生命科學（簡稱「生命學」），那麼除了完成社會化之外，我們還要完成第二個化，叫「生命化」。目前我們的很多弟子，主觀上都沒有意識到要主動推動自己完成生命化。不僅沒有認識到我們應該積極地促進自己盡快地完成生命化，使自己的生命化程度越來越深、越來越高，很多人還會犯一個非常

不應該犯的錯誤，就是拿社會化的成就來試圖取代生命化的成就，試圖打通這兩者。很多人抱定自己的社會化身份、角色不放，把社會化的身份與角色等同於或者混淆於生命化的身份與角色。他們沒有認識到社會化的身份永遠都是社會化的身份，它一點都不能取代和混淆自己在生命學中的身份。我們要想在生命學中取得一定的地位，取得一定的身份，取得一定的造詣，必須從零起步，重新做起，把自己退回到無知的嬰兒。我們目前在生命學領域中就是無知的嬰兒，一定要認清自己的身份。

在社會領域，無論我們是處長、局長、廳長，還是名滿天下的作家，或者是其他什麼身份，都一定要認識到，某某長的身份，或名滿天下的作家身份，或其他什麼身份，都是社會化的存在，跟生命學半毛錢關係都沒有！不能因爲我們在社會上是高級幹部或偉大的作家或什麼，就可以傲慢地在生命學中放肆。比如說有些人不願意降下身份從零開始，時時不忘自己是全國聞名的作家或者什麼身份，總覺得自己有身份，怎麼能夠像普通人那樣彎下腰來，從零起步呢？這就是認知上的問題。你再怎麼是全國著名作家或什麼顯赫身份，要想進入到生命學領域中來，你也必須立即給我把社會身份清零，從零起步，立刻把自己認同成一個小白、一個嬰幼兒。現在就從嬰幼兒開始一點一點學、一點一點學，在生命領域中一點一點成長，這就叫「生命化」。要明確地告訴自己：「我之前所取得的社會化的身份、社會化的成就，一點也無助於我的生命化。」

生命化跟社會化是完全不同的兩條道，雙方不能相互取代。你要想踏上生命覺醒之道，應該把社會化過程中所取得的一切榮譽、成就、成果、地位全部放棄，全部拋到一邊，把自己降爲嬰兒，降爲對生命完全無知的這樣一個從零開始的狀態，然後在生命領域中一點一點努力。若干年以後，你就可以在生命領域也取得和你在社會領域一樣的成就、成果、身份。但相當多的人，把社會化的身份和成就帶到生命學中來，口口聲聲：「我是著名作家，我是什麼什麼，我怎麼能像普通人那樣從零起步呢？」意思是「我要高起步，我要什麼，我要什麼，我要什麼……」這是非常不好的。

站在社會化的角度來看，見到一千年前的佛出現在面前，肯定會很驚訝，因爲站在社會化角度，這是很奇怪的事情。那麼站在生命化角度來看，這是司空見慣的事情。這種司空見慣的平常心，也屬於生命化的重要內容和重要組成部分。如果我們一聽說生命科學裡面的一些東西，比如說穿牆，或是其他一些什麼神通，或是如來徧知一切，等等，我們覺得很神奇，很不可思議，大驚小怪，這就證明我們的生命化程度太低，我們還沒有完成生命化，與大手印大圓滿對我們要求的生命化的成熟度不相匹配。我們生命化的成熟程度還很低，低到不足以去進入和駕馭果視角，不足以進入和駕馭大手印大圓滿的境界。那麼要想進入果視角和大手印大圓滿的境界，我們整個人的轉型、提陞和進化就要與大手印大圓滿相匹配。這個轉型主要是從社會化轉到生命化，從社會型的人轉成生命型的人，把我們的整個三觀從社會型轉成生命型。

怎樣轉型呢？那就需要大量地閱讀聖賢經論，這個閱讀的過程就是生命化的過程，就是由此前的社會化向生命化過渡、轉型、換軌道的過程。因此我逼著你們一定要讀書，整天整夜不停地讀，做到書不離手，就是爲了讓你們迅速地、全方位地、快速地完成由社會化向生命化轉軌、轉型。而且小的轉型還不行，還必須是大的轉型，要高度成熟地轉過來。轉過來以後，你們聽上師講大手印大圓滿，才駕馭得住，才知道上師在說什麼，纔不會做出社會型的人的反應。

一個社會型的人去學生命學，是學不好的。反過來也是如此，一個生命型的人到社會上做事是做不好的，像很多高僧到社會上做事就做得很失敗。我承認，個別高僧在佛法上的造詣遠高於我無數倍，但是，就社會化的知識、社會化的技能、社會化的經驗智慧而言，我遠勝於他。社會化的這些學問，包括對心理學的瞭解，對政治學的瞭解，對經濟學的瞭解，對社會其他很多領域的瞭解，我遠勝於佛家大師。佛家大師是純粹的生命型的人，而我是兩個型同時具備的人，我既是社會型的人，也是生命型的人。我兩個方面做得都還不錯，都還比較成熟，比較圓滿，比較高級。我不是那種淺嘗輒止的人，一旦我去做了，我做的成熟度都很高。佛

家大師在西藏多的是，他們在佛法上是一把好手，他們的生命化程度很高，經律論比我精通得多得多，這些都是不爭的事實，但是，他們是單向型人才，他們僅僅把生命化做到了登峰造極、無以復加，除此之外，他們的社會化程度，也就是自然科學化程度、社會科學化程度，那簡直就是小白級的。就像我們在生命領域是小白級的一樣，他們在社會領域也是小白級的。不過他們在社會領域是小白級的不要緊，人家就沒想當什麼社會學家，所以人家不懂是應該的。

但我們現在上什麼山就要唱什麼歌，我們要想在生命科學領域獲得一定的造詣和成就，要想在生命的覺醒上獲得不錯的造詣和成就，那就必須盡快地徹底地完成生命化，從社會化過渡到生命化。這一點很重要，我們要有意識去推動自己完成生命化。有意識和沒意識是大不一樣的：沒意識就事倍功半，有意識就事半功倍，那是不可同日而語的。

今天給你們講清楚生命化的成長，就是爲了給你們一個認知、一個認識，從此以後你們就要有意識地完成由社會化向生命化的過渡。之前，你們是無意識的，無意識的話，你們也能有一定的效果，但是事倍功半。從此以後呢，你們就是有意識的了，有意識的話就事半功倍了，那就不一樣了。因此把生命化說清楚很重要。

生命化的過程是一個全面調整的過程，我們的三觀要做大調整，要有大變化。三觀裡面就含著用平常心對待生命科學裡面的境界和狀態，這就是前面所提到的：帝洛巴見到龍樹菩薩很正常啦，沒什麼啦。但一個社會化的人聽到這句話，那簡直就驚掉下巴：「好傢伙，你能見到八百年前的死人？你居然還和他一起討論法要，你能見到死人就夠嚇人的了，別說在見到的基礎上還彼此討論法要，真是細思極恐！」站在社會化角度來講，這句話細思極恐。我們就以這個例子討論了一下社會化和生命化的差別。

（帝洛巴之略傳竟，以下爲那若巴的行誼事蹟。）

這個版本的帝洛巴傳是很簡略的。帝洛巴的傳記都很簡略，而這個版本是最爲簡略的。因爲這個傳記是把帝洛巴、那若巴兩個人的傳記合在了一起，且重點是要給那若巴寫傳的，因此，帝洛巴的傳記衹是很短的這麼兩頁。我讀過其他版本的帝洛巴傳，要比這個長得多得多。其他版本的帝洛巴傳以後再說吧，我們先往下看。

「那若巴略傳」勾提

這位大聖帝洛巴的心傳弟子，便是那若巴尊者。

這裡面就出來了一個重要的詞語，叫「心傳弟子」。什麼叫「心傳弟子？」我們先說「心傳」，心傳又分爲初級、中級、高級三個層次，或者叫三個階段。

1.心傳的三個階段

心傳的初級階段，就像我們皇冠瑜伽裡面說的，讀著潘麟的書，看著潘麟的照片，努力愛上潘麟，努力喜歡上潘麟——咱們也別用「愛」這個詞了，至少是不討厭，不會一見到我就想吐，而是一見到我就歡喜。這樣心傳就已經開始了，這是最初級的心傳。衹要不反感我，一見到我就很歡喜，想想也很歡喜，讀著我的書、思考著我的思想、精神、境界，乃至於觀想著我的樣貌、外表等等，這個過程就已經是心傳了。心傳的證據是什麼？最直接的證據就是開頂，還有就是疾病的好轉、痊癒，以及身心的淨化。你自己明顯感覺到精神飽滿了，身體輕快了，一些疾病有較爲明顯的改善了，智力提高了，性情改變了，心量也拓展了。原來你的心靈很窄，現在感覺到心靈的世界廣闊無邊，上達天庭，下達黃泉，也就是精神的世界明顯地拓展了很多。你之前的精神世界感覺像一個黑暗的地下室似的，現在不是了，感覺來到了廣闊的草原上縱橫馳騁。無論是精神的還是身體的，所有這些變化都是心傳的結果。還有就是自從讀了我的書，你的認知有了很大的提高，心態有了很大的改變，境界也有所提高，格局也有所提高，等等，這些都是顯而易見的成果，這些都屬於心傳。但是，要認識到這些衹是心傳的初級階段。

心傳的中級階段，就是時不時地能夢到師父，時不時地和師父有「心有靈犀一點通」之感。你感覺到自己和師父的心，在某些方面有一種妙合天成、心有靈犀之感，你想到的正好書上就說到了，或者師父就講到了。感覺到有好多難以言說的契合，而且時時能感覺到師父給了你很多靈感。比如，你在生活中遇到一些困難，按照過去你衹能停滯不前，過去幾十年來都是這樣，你每次遇到困難時總是在困難面前徘徊，一徘徊就是多少年而找不到解決之道。現在不是了，現在你每次遇到困難，總是冥冥中感覺到來自師父的一些啟發和靈感，很快問題就得到解決了。總之，你感覺到在各個方面都與師父心靈相通。這就是如人飲水，冷暖自知，衹有你自己知道，跟別人說不清。你一跟別人說吧，別人就說你神神叨叨，說你這段時間腦子有點中邪了。但衹有你自己知道，哪是邪呀？那種跟師父之間微妙的心靈相通和生命貫通，衹有自己知道。就感覺到師父有源源不斷的能量，源源不斷的好情緒、好脾氣傳遞給你，自己時刻沐浴在師父的各種關懷和庇護之下，而且感覺很清晰。

那個時候你對「師父就是快樂之源，師父就是幸福之源，師父就是加持之源，師父就是智慧之源，師父就是成就之源」有了異乎尋常的領悟和感受，而且你會越來越清晰地領悟和感受到這一點。無數個事實證明，的確如此，真是這樣，真實不虛，一再一再地驗證了師父就是你的幸福之源、你的快樂之源、你的智慧之源，乃至於是你的勇氣之源。原來你是個膽小怕事的懦弱之人，從此以後，你膽子越來越壯，越來越敢嘗試之前不敢嘗試的事兒了，敢想之前不敢想的事兒了——之前想都不敢想的事兒，現在你至少敢想了，覺得沒有什麼了，也就是你敢去探索陌生的世界了，敢去探索陌生的事物了。這個勇氣從哪兒來的？明顯感覺到是從師父那兒來的。自從有了師父，你的勇氣、你的信心、你的豪氣、你的大氣、你的格局，肉眼可見地在成長在變化。這是心傳的中級狀態。

心傳的高級階段，是時時刻刻能真切地看到師父的形象，或聽到師父的聲音，或感受到師父的存在，真切地感受到師父是以精神的形式存在於你的精神中。高級階段的心傳，最突出的是兩種表現方式。

第一種表現，你越來越發現「我心即是潘麟——我全部的心就是潘麟，潘麟就是我全部的心」，你越來越感受到「我的心不是我的，我的心就是潘麟」。再進一步，是感受到「我心不祇是潘麟，我心即是綠度母，我心即是蓮花生，我心即是……」感受到自己的心是越來越多的聖賢。但最初是從「我心即是上師」開始，這種感覺很真切，你真切地感覺到：不是你在思考，是上師在思考；不是你在看東西，是上師在看東西；不是你在生氣，是上師在生氣；不是你在讀書，是上師在讀書……總之你不是你了，你是上師，是上師在做一切。你感覺到上師住在你的軀殼中，乃至於這個軀殼似乎都變成了上師：眼睛變成了上師的眼睛，耳朵也變成了上師的耳朵，尤其是你的整個心靈變成了上師的心靈，即「上師即是我心，我心即是上師」。再進一步，是感覺到「我心即是綠度母，我心即是蓮花生，我心即是釋迦牟尼」，慢慢地就是「我心即是普賢上師」。我們的《普賢王如來法界心髓》講的就是「我心是什麼，我是什麼，我是什麼，我是什麼……」那些境界陸陸續續地都出來了。但這是從最初的「我心即是上師」開始，慢慢地我整個人即是上師，連自己都嚇一跳：「我哪兒去了？既然我是上師——我的臉、我的身體、我的喜怒哀樂等，我從身到心都是上師，那麼我哪兒去了？」你就是上師，你沒哪兒去。這很重要！這是高級心傳，或者說上乘心傳、上品心傳的一個徵象。

所有人到了上品心傳的時候一定是這樣，而且那個真切程度超出自己的想象。極度真切！我的臉就是上師的臉，我的身體就是上師的身體，我的心靈就是上師的心靈，我看東西就是上師在看東西，我讀書就是上師在讀書，總之我的一切都是上師的，我的一切行爲都是上師在做。恍惚之間我跟上師完全是一體的。這不是想象出來的，這是發現，是陸陸續續地發現。今天我發現我的眼睛是上師的，我看東西是上師在看東西；第二天又發現我的耳朵是上師的，我聽東西根本不是我在聽，是上師在聽；再過兩天又有一個驚奇的發現，我的腿也不是我的了，我走路是上師在走路。我哪兒去了？我的腿呢？怎麼感覺都是上師的腿？我的腿怎麼也找不見了，不知哪裡去了，我越找越是找到了上師的腿，走路就是上師的腿在走路。後來又發現，我吃飯是上師在吃飯。一天發現一個，一天發現一個，一天發現一個……最後把自己發現沒了，全是上師的了。這些很真切很真切！不光是外在的形是上師，內在的思想、境界各方面都是上師的了，這就叫「心傳」。上師的就是我的，我的就是上師的，這就是心傳，而且是心傳中的上品之表現。

第二種表現，首先是時刻能夠清晰地看到上師了。要麼是平時，要麼是在打坐的時候，可以很自如地看到上師，隨時與上師進行交流。這種交流包括心靈的交流和對話的交流。更多的時候是心靈的交流，你心中有疑問了，上師像有他心通一樣立即知道你心中的疑問，並通過心心相印的形式告訴你，你自己的感覺很清楚。甚至上師沒有對外說的很多法要、很多話，你全部能知道。比如，隔了一段時間，上師對外說了什麼，你會發現：「上師之前就把這些告訴我了，我很早就知道了，他去年就跟我說了。」你會屢次發現這樣的情況。這種方式有力地驗證了上師跟你的交流不是幻覺，因爲你一年以後驗證了，或者是半年以後驗證了。因此，它不是一個幻覺，它是可以經得起驗證的。

其次，是可以聽到上師的聲音，可以隨意進入上師的境界中，這一點很重要。你可以隨意進入到上師的境界中，你祇要生起個念頭「我想知道上師的境界」，一瞬間就進去了。你很清晰地暢遊在上師的生命世界中，就如上師本人一般，對自己的生命境界的每個層面、每個面向、每個方面全部瞭解，上師各種禪定的境界、各種智慧的境界——很微妙的，難以說得清的，無法轉換成語言的，你全部能知曉。當上師講到某一段內容的時候，你發現你早就知道了：「我知道這些，因爲我早早地就進過上師的境界中。我知道上師在這個方面精通得不得了！」這些都屬於心傳的高級境界。

你祇要能夠進入上師的生命世界中，且可以較清晰地、較穩定地進入，你就可以進入到一切佛菩薩的境界中。這個時候你就無需補特伽羅傳（形傳）了，或者說可以減少補特伽羅傳了。也就是人間的上師通過語言講說的這種對凡夫的傳授方式，你不需要了。「補特伽羅」是梵語的音譯，它是凡夫的意思。補特伽羅傳

是對凡夫的口耳傳授。高於補特伽羅傳的是持明表示傳——心傳。達到心傳的話，會怎樣呢？我現在給你們透一個底——我可以很輕鬆地在心傳中，我不需要人間的上師。很多時候，我帶著弟子們去拜見某個上師，是爲了讓弟子們長長見識的。從我本人角度講，現在我不希望也不喜歡拜見任何人了。拜見人很麻煩，見了面免不了要說話、做事等等，給對方給自己都帶來了很大的麻煩。我不需要人間的上師了，因爲我的上師是蓮花生，沒有任何人高於我的上師，我的上師是佛王。我以佛王爲師，如果有難以瞭解的境界和證量，或者難以抉擇的疑惑、困惑，我去見蓮師就行了，我衹要進入蓮師的境界中，或者把蓮師呼喚到面前，他就會跟我傳授或解惑。所以我不需要人間的上師了。

你們有一天也會這樣，不再需要人間的上師，至少在修行這一方面是這樣。可能別的知識還需要人間上師，但是在修行這一方面就不需要人間上師了。你們有不懂的地方、有疑惑的地方，就把我召喚在面前問幾句，或者說問都不用問，直接進入到我的境界中，看看這一類的障礙、困難我當年是怎麼處理的，這些就歷歷在目地、清晰地展現在你們面前，你們就知曉了。你們知曉了就知道怎麼處理了。乃至於把釋迦牟尼召喚在面前，進入他的世界中，看看他對這一類的問題是怎麼克服的，怎麼解決的，怎麼超越的，等等，你們看完了以後，就知道怎麼處理了。這就叫「心傳」。

所有的菩薩，尤其是中等到高等的菩薩——中等菩薩就是三地到七地的菩薩，高等菩薩就是八地及八地以上的菩薩，全部具有不同程度地獲得心傳的功能，這是標配。也就是往上升一地，你獲得的心傳就深化、拓展、清晰一層；再往上升一地，又深化、拓展、清晰一層。所以說獲得心傳是一個菩薩的標配，乃至於羅漢和辟支佛（獨覺或緣覺），都可以很輕易地見到報身佛或圓寂的大師們。圓寂的大師們也叫「報身佛」，因爲他們的化身已經沒有了，他們的肉體已經化成光了，所以他們是報身佛。可以見到報身佛一點都不奇怪，這是我們佛法非常常見的標配。如果你沒達到這個水平，在我們大手印和大圓滿看來，你還沒上道。如果你還沒有跟上師建立深刻的聯繫，以及透過上師、借助上師、站在上師的肩膀上和整個法界中的佛菩薩們建立廣泛而深刻的聯繫，而較爲自如地隨時見到他們，那麼你還沒有入門，也就是你的大手印大圓滿還沒入門。

我現在狀態好的話，可以隨時進到西方極樂世界，可以隨時進到蓮師的淨土中，在蓮師淨土中的一棵樹下打坐，或是在蓮師淨土中的一個山洞裡一坐就坐上幾天，一直是這樣。我可以隨時見到佛母移喜措嘉，並得到她的一些啟示、教導和暗示。這點大家也不要做驚訝想，這是標配。我給你們講這些沒有任何炫耀之心，衹是讓你們知道，修行就該是這樣的，也是提前讓你們知道一些情況，讓你們好有一些思想、認知上的準備——原來修行是這樣的。身爲你們的上師，我是有責任有義務讓你們知道修行的境界是什麼樣，這與炫耀沒有任何關係。你們如果上道了以後，很快就會達到這些境界，這沒有什麼奇怪的。

生命就應該這樣，你們就作「理所當然」想。我們儒家有一句很重要的話，按陽明的說法叫「心即理」，按二程的說法叫「性即理」。這兩個說法都對。因爲性動爲心，心靜爲性，所以，說「心即理」某種意義上等同於說「性即理」，說「性即理」某種意義上等同於說「心即理」，因爲心和性是同一個東西。「心即理」也好，「性即理」也好，或「心性即理」也好，都要求我們對心性表現出來的一切，態度都是四個字——「理所當然」。「理所當然」的「理」就是指「心性即理」之「理」，就是心性中所包含的那些法則和規律。我們可以很隨意地見佛菩薩，這是心性中的法則和規律，不見還不行，還非要見。你衹要做好了準備，衹要合乎了相關的條件和要求，你非見到不可。所以不要大驚小怪。你應該反過來問：「我不見行不？」答：「不行，非見不可。」你說：「我想安靜一會兒，不想被打擾，包括不想被佛打擾，行不？」「不行，非見不可。」你說：「難道我就沒有自由獨處一會兒嗎？」答：「沒有自由，不可以獨處。」

這不是開玩笑的話，事實就是如此。爲什麼？「心即理」，理就是法則。就像我們人活在社會上，說「不見社會上的人行不？」答：「不行，除非你死了。」衹要活著，你就不可避免地要見周圍的人。衹是見

得多與少而已，絕對不見是不可能的。這也是社會的法則。這麼多的人，你怎麼可能一個人不見？不可能的事兒。不見張三必見李四，不見甲必見乙，你肯定會見到某個人。因爲你是一個社會化的存在，你又沒有生活在火星上，你怎麼可能不見人呢？這是不可能的。

同樣的道理，你生活在法界中，怎麼可能不見佛呢？你不見此佛則見彼佛，不見甲佛則見乙佛，你怎麼可能不見佛呢？一個佛都不見是做不到的，你肯定要見幾個你熟悉的佛。就像人要有幾個熟人、親人生活在身邊一樣，你肯定有幾個親一點的佛生活在身邊。這是標配，沒有什麼值得大驚小怪的。它既不是好也不是壞，就是俗話說的，它就是這個樣子的，它沒有什麼好，也沒有什麼壞。要以這樣的心態來對待之，而不是那種天塌下來的感覺——不得了啦，我見到佛菩薩了！若是這樣大驚小怪的，你第二天就見不著佛菩薩了，因爲你退到凡夫視角了。你退到凡夫視角，你還真見不著佛菩薩了，見到他們還真成了你的一個奢望了。你越是驚訝，越是見不著佛菩薩；你越是認爲這些都是理所當然的，越是見到佛菩薩。

所以，生命化對於修行人來說非常重要。建立在生命化基礎上的言行、思維方式、態度、認知，建立在生命化基礎上的三觀——而且是很成熟、很清晰、很分明的生命化的三觀，是一個修行人必備的前提，很是重要！這些輔助性、基礎性的東西不整明白，你是上不去的，即使偶爾上去，你也會因大驚小怪而把自己弄掉下來。

這就是爲什麼你們在修行的初期和中期的時候，必須大量地往死裡讀法本、經論的原因。必須讀到大菩薩級別，才可以暫緩不讀。在達到這個水平之前，非得要大量閱讀經論，非要把自己讀透了，讀化了。這個「化」就是生命化，「把自己讀化了」是什麼意思？就是讀到隨隨便便一個起心動念，你們站的都是生命化視角，而不是像之前那樣站的都是社會化視角。讀到完全站在生命化視角，尤其是生命化視角中的高級視角，即如來視角、果視角，這樣就差不多了。在這個基礎上再談大手印大圓滿，談什麼你們都能夠很輕易地進入其中，很輕易地去體悟並安處其中。什麼叫「安處」？就是俗話說的「待在裡面別出來」那個意思，也就是你能進得去，也能待得住。這些都是修大手印大圓滿的標配。

2.那若巴遵從空行母授記尋師

他出生在中印度西方的吉祥那噶拉（現在的克什米爾）。

帝洛巴出生在中印度東方的薩霍爾，也就是現在的孟加拉國；那若巴正好相反，他出生在中印度的西方，也就是西印度，「吉祥那噶拉」就是現在的克什米爾。克什米爾站在印度的角度講，它屬於西北方，不是在正西方，所以「中印度西方」嚴格地講是不大準確的。現在的克什米爾分爲兩部分：一部分是印控（印度控制）克什米爾，佔克什米爾總面積的五分之三；一部分是巴控（巴基斯坦控制）克什米爾，佔五分之二。

那若巴尊者首先學通了包括各種學問在內的「五明」。

「五明」是佛家的菩薩必須精通的五大類知識和技能。菩薩行的是大乘道，因此必須盡可能地掌握各種技能，纔能很好地完成度化眾生的任務。「明」就是通曉、精通的意思。「五明」又分爲大五明和小五明，我們主要對大五明做一個簡單介紹。

一是醫方明。菩薩要掌握盡可能多的與醫學有關的知識，也就是精通醫術。二是因明。因明相當於現在的邏輯學，菩薩要推理能力強，思辨能力強。三是工巧明。工巧明的範圍挺廣，在這個地方沒有特別所指，就是要通曉至少一門與老百姓生活息息相關的技能，諸如修路、架橋、蓋房等建築（營造）技能，或工具器械的製造技能，或農業技能，或商業技能，或塑佛像、繪畫、書法、音樂等藝術技能，這些都屬於工巧明。菩薩至少要精通一門這樣的技能，如果能精通更多，那就更好。四是聲明。菩薩要精通語言和名、句、文等如何構成的有關學問，也就是要有相當的語言和文學素養。五是內明。菩薩要通達佛學和佛法，具體即通達

經律論和八萬四千法門。因爲佛學和佛法都是爲了對內覺醒心性的，所以叫「內明」。其他四明都是對外的，所以叫「外明」。五明中衹有一明屬於內明，其他四明都是外明。

隨後便住在了一片尸陀林中，修持秘密真言教法的「勝樂金剛七字咒」。

「屍陀林」是印度獨有的一種葬屍場，印度人習慣把屍體葬到尸陀林。這種殯葬方式後來也隨著佛教傳到了西藏地區。

人類的殯葬方式有很多種。一種是讓天上飛下來的鷹鷲吃掉屍體，這叫「天葬」。因爲鷹鷲是在天上飛的，它們把屍體吃掉，所以叫「天葬」。我們中國人過去最常用的方式是土葬，也就是埋入土中；現在流行的是火葬。火葬過去也有，在印度從古至今一直都有火葬。印度的火葬在佛家被稱爲「荼毗」，這是火葬的專用術語。「荼毗」翻譯成現在的話就是火葬，不過印度這種火葬跟我們中國現在的火葬沒法比。中國現在的火葬用的是火化爐，它是專門爲火葬而研製的一種設備。印度的火葬非常簡單，就是把屍體架在柴火上燒，柴火有半人高，點著火了就一直燒，燒到把屍體和柴火都燒沒爲止。

還有一種叫「水葬」，西藏流行天葬之前，主要是水葬。人去世以後，屍體被推進雅魯藏布江、通天河及其下游金沙江等江河裡，或者被推進很大的湖泊裡被魚吃掉，這就叫「水葬」。這也是西藏人不吃水產品的原因。在他們看來，水產品是吃過他們的爸爸媽媽，或者爺爺奶奶，或者其他祖先的屍體的，再吃它們，就等於變相在吃自己的爸爸媽媽，或爺爺奶奶，或其他祖先，所以他們下不了口。這就形成了西藏人不吃包括魚在內的所有水產品的習俗。儘管西藏在一千年前就已經改水葬爲火葬或天葬了，現在幾乎沒有水葬了，衹有極少數的地區才保留了一點水葬，但是這個不吃水產品的習俗卻保留了下來。現在西藏人還是不吃水產品，衹要是河裡的、湖泊中的產品，他們都不吃。

西藏還有一種不太常見的喪葬方式叫「樹葬」。樹葬衹葬十二歲以下的孩子，也就是夭折的兒童。他們把孩子的屍體裝在一個小木箱裡，然後把小木箱架在一個樹杈上，一直放在那裡。有的樹大一點的話，一棵樹上都會被放上好幾個木箱子。不過樹葬也不是隨便找一棵樹就把箱子往上一放，不是的，它是有劃好特定的樹林的，周邊方圓幾十里的地方，如果有十二歲以下的孩子去世了都葬到那裡，這是大家約定俗成的。現在川西白玉縣下面有幾個鄉到現在都還有樹葬的習慣，它們有指定的森林（白玉縣的蓋玉鄉有四個大的樹葬點，沙瑪鄉有三個，山岩鄉有兩個），據說都幾百上千年了，那些都是樹葬的集中地。

印度的尸陀林還不等同於樹葬，印度人不是把屍體放進一個木箱裡，然後把木箱子放到樹上，他們是把屍體直接扔到大家約定俗成的一片樹林裡。而且不光是人的屍體，那些得暴病、得瘟疫的動物屍體，也就是不能吃的動物屍體，也都被抬到那個約定的森林中扔掉。人們把得病的動物屍體和人的屍體扔到那裡以後就不管了，任由野獸、鷹鷲啄食。那樣一片樹林就叫「尸陀林」，簡稱「屍林」。

金剛乘從印度傳到西藏以後，也把它的一個傳統帶到西藏來了，什麼傳統呢？喜歡在尸陀林中打坐修行的傳統。它有這麼幾個好處。第一個好處是，尸陀林一般的人都不會去，像中國內地的墳墓，一般的人誰沒事會去墳墓？因爲一般沒有人會去尸陀林，所以瑜伽士在那裡修行就不會被打擾。瑜伽士有時修行幾個月、幾年都見不到一個人，因爲到這裡的都是抬屍體的人，這些人送完屍體就走了，沒有人會在這裡久留，而正常情況下是沒有人會來的。第二個好處是，尸陀林對瑜伽士時刻有一種提醒作用——生死無常，時刻提醒自己很快也要變成其中的一具屍體，時刻提醒自己來日無多，要加緊修行，用禪宗的話說叫「用功辦道」。它時時提醒你，鞭策你要抓緊時間用功辦道，因爲你很快就會成爲其中的一具屍體，在變成屍體之前，也就是死亡之前，一定要利用餘生不多的時間趕緊用功辦道。在別的地方人很容易放逸，而在屍林中每天伴隨的是

屍體，這些屍體可以時時提醒自己，這樣就不容易放逸。第三個好處是，在尸陀林中時時刻刻可以超度亡靈，積攢功德。在尸陀林中修行就有這麼幾個好處。

由於有這麼幾個方面的好處，所以在印度一直保有在尸陀林中修行的傳統。在佛教誕生之前，印度的婆羅門教裡面有一些瑜伽隱士就愛在屍林中修行。所以，在屍林中修行對於我們中國人來說十分陌生，但是對於印度人來講是非常常見的一件事。在印度普通民眾的心目中，修行人到尸陀林中修行幾乎成了一個標配。這個傳統後來又延續到了佛教中來，尤其是延續到了佛教的金剛乘。對於金剛乘的修行人來說，一生如果沒有一次以上在屍林中修行的經歷，那是不完美的，所以在屍林中修行是金剛乘修行人的一種標配。

隨著佛教金剛乘傳到了西藏，在西藏也形成了這樣的風氣，並一直延續至今。西藏的金剛乘分爲四大派和四小派。四大派就是紅、黃、花、白這四派，也就是寧瑪派、格魯派、薩迦派、噶舉派（瑪巴噶舉）。四小派就是覺域派、覺囊派、香巴噶舉派，以及鄔金傳承——伏藏師鄔金林巴（1323—？）的傳承。

四小派中的覺域派就是瑪玖拉珍（1049—1144）傳下來的。瑪玖拉珍本人就是在屍林中修行成佛的一個女性如來。她傳下來的法叫「斷法」，又叫「施身法」，她的施身法就要求弟子一定要長期在屍林中修行才可以。所以覺域派——俗稱「斷法派」，在西藏是最強調在屍林中修行的一個流派。

我們寧瑪派（寧瑪巴）也很強調在屍林中修行。那麼，帝洛巴和那若巴傳下來的是修大手印的噶舉派，噶舉派從帝洛巴開始就喜歡在屍林中修行，而那若巴在遇到帝洛巴之前就是在屍林中修行，所以噶舉派也一直有在屍林中修行的傳統。也就是說，覺域派有在屍林中修行的傳統，我們寧瑪巴也有在屍林中修行的傳統，噶舉派也有在屍林中修行的傳統，其他的教派也都有這個傳統。所以，在屍林中修行在金剛乘中是一個標配，不算是什麼稀奇古怪的事兒。

在印度，最有名的叫「八大屍林」[①]，也就是八大尸陀林，那些都是修行的聖地。那麼，那若巴到底在哪個尸陀林修行？他所在的尸陀林是不是印度最著名的八大尸陀林之一？這就不清楚了，因爲這個傳記上沒有交代。

有一天黎明，空行母在他夢中授記說：「好孩子呀，你往東方去吧，在那裡有位叫『帝洛慧賢』[②]的大瑜伽士，你可以向他請求有關大印的教導。」

關於「空行母」，這裡需要解釋一下。空行母多數都聚集在尸陀林中，尸陀林被認爲是空行母的聖地：哪裡有尸陀林，哪裡就有空行母，空行母多數是以尸陀林爲自己的修行聚集地。也就是說，不光人類的修行人要選擇尸陀林作爲修行地，作爲報身存在的勇父和勇母——空行母，也喜歡把尸陀林作爲修行聚集之地。因此在我們金剛乘中，尸陀林所在的地方一定是空行母聖地，也就是空行母聚集之地。

「有一天黎明，空行母在他夢中授記說」，由於那若巴在尸陀林中修行，因此他就在夢中見到了空行母。有一天黎明，空行母就在他的夢中對他授記，讓他去找帝洛巴大師學習大印的教導。「授記」是什麼意思呢？給予指引，尤其是對未來給予一些開示和指引，這在佛家名之曰「授記」。「大印的教導」就是大手印的教導。

那若巴尊者連那個地方在哪裡也沒問，便徑直地朝東方走去了。途中，他見了出家人就打聽說：「您見過叫『帝洛巴』的大瑜伽士嗎？」

---

① 八大屍林包括：東方暴虐寒林，由騎著大象的帝釋天守護；北方密業寒林，由騎著馬的夜叉王守護；西方金剛焰寒林，由騎著摩羯（摩迦羅，是一種半羊半魚的形象）的婆羅那守護；南方骨鎖寒林，由騎著水牛的閻摩守護；東北狂笑寒林，由騎著黃牛的伊舍那天守護；東南吉祥寒林，由騎著山羊的阿耆尼守護；西南幽暗寒林，由騎著死屍的羅剎王守護；西北啾啾寒林，由騎著大鵬金翅鳥的伐由守護。

②「慧賢」是帝洛巴的真實法名，而「帝洛」則是「芝麻」之義，因爲帝洛巴曾示現爲榨芝麻工，故引爲其號。（原文註釋三）

從這個現象來看，那若巴在還沒有見到帝洛巴的時候，他就已經有相當高的證量了。有多高的證量呢？以他能夠在夢中很清晰地見到空行母，獲得空行母對他的授記這種情況來推斷，他至少有二到三地的菩薩的證量。如果沒有這樣的證量的話，他很難做到在夢中清晰地聽到空行母對他的授記。如果是模模糊糊地聽到，他也不會那麼信任，他一定是很清晰地在夢中聽到了這樣的授記。所以夢一醒，他對自己夢中的這個授記是堅信不疑的，他對此沒有產生任何一點懷疑，沒有覺得這衹是一個荒誕的夢而不值得採信。從這個現象來看的話，那若巴此時應該達到了二到三地菩薩的證量了。

聽了空行母的授記，「那若巴尊者連那個地方在哪裡也沒問，便徑直地朝東方走去了」，他馬上按照空行母的指引向東去找帝洛巴。爲什麼出現的是空行母而不是別的，比如說本尊啦，護法啦，給他指引？在法界中，本尊、空行、護法以及上師的職責雖然不是分得那麼細，但大體上還是有一個分工的。本尊，就是如來，是負責教化眾生的。那麼空行母是事業之源，「事業之源」是什麼意思呢？就是在整個修行的過程中，尤其是在人世間做事的時候，修行人該怎麼做，該往哪個方向走，這是由空行母負責的。護法呢，聽這個名字，你就知道護法是起到護持的作用。那麼上師示現爲人身，起到的是教化弟子、指導修行的作用。所以，在法界中，這些角色大體上是有一定分工的。

那麼空行母的分工是，她們是事業成就之源。事業又分爲兩大類。一類是佛行事業，什麼叫「佛行事業」呢？就是我們在修行佛法上需要一些指引的時候，空行母就會出現給予指引。另一類是世間事業，就是我們在人世間做一些有利於眾生的事業的時候，能不能做好，做到什麼程度，該怎麼做，一般都是由空行母給予指引的。

「途中，他見了出家人就打聽」，那若巴可能誤認爲帝洛巴是一個出家人，他想著出家人更有可能認識出家人，因此他見到出家人就打聽帝洛巴。其實帝洛巴不是一個出家人。

「您見過叫『帝洛巴』的大瑜伽士嗎？」瑜伽士分爲兩類：一類叫「出家瑜伽士」，又叫「比丘瑜伽士」；一類叫「在家瑜伽士」，或者叫「白衣瑜伽士」。現在，瑜伽士傳統在西藏還延續著：有一些人出家成爲比丘，離群索居，隱居在一些隱修之處，比如樹林啦，山洞啦，從事著修行，這樣的人就被稱爲「比丘瑜伽士」；還有一些人從來就沒出過家，但是他們也從事著修行，這樣的修士就叫「白衣瑜伽士」，或者叫「在家瑜伽士」。

所有的出家人，都以略帶諷刺的口吻回答說：「你問的那個叫『帝洛巴』的所謂的大瑜伽士，我們從來沒有見過；但是，有一個叫作『帝洛巴』的叫花子，在這附近，卻到處都能見到他。」

在來到一座佛殿門邊的時候，那若巴大師看見了一位穿著極其破爛的瑜伽士——他身色黑紅，頭角崢嶸，高聲崴崴，左手抓著四五條活魚，右手拿著點燃的木柴，正在僧眾們聽經的地方，燒烤著那些可憐的魚兒！

「身色黑紅」，黑與紅混在一起是棕色，這是印度人獨有的膚色。印度人既不是白種人，也不是我們中國這樣的黃種人，而是棕色人種——接近於巧克力色的人種。棕色還不是黑色，所以棕色在這個地方被描述爲黑紅——也對，黑裡紅就是棕色。也就是說，帝洛巴是一個典型的印度人。因爲典型的印度人是棕色人種，這個地方對帝洛巴膚色的描寫，就證明他是一個典型的印度人。

「頭角崢嶸，高聲崴崴，左手抓著四五條活魚」，這是現在唐卡中常見的帝洛巴的形象，唐卡中帝洛巴一般手裡都會拿著一條魚，有的是左手拿魚，有的是右手拿魚。

那裡的出家人十分看不慣他的行爲，氣憤地呵斥道：「你在我們神聖的佛教講堂裡，竟然做得出這等混賬的事情來！」說著便舉起棍棒，打擊帝洛巴。

帝洛巴制止他們後，不慌不忙地問道：「你們不喜歡我這樣做嗎？」然後彈了個響指，輕輕說了聲「去吧！」話音未落，祇見那些被燒烤過的魚兒，竟然真的又活生生地從空中飛走了！

那若巴尊者看了以後，心中忖（cǔn）道：「真是神奇！這個人肯定是帝洛巴，肯定是！」

「祇見那些被燒烤過的魚兒，竟然真的又活生生地從空中飛走了！」其實，那些魚是飛到淨土中去了。帝洛巴是以這樣的方式來超度那些魚的。

這裡面有一個問題需要說一下：那些魚都被帝洛巴烤死了，之後他打了一個響指，輕輕地說了聲「去吧！」，那些魚就復活了，這是爲什麼？因爲這些大成就者有一個能力——使死者復活。

我在噶陀寺[①]閉關的時候，聽過噶陀寺也有這樣的一個傳說。在八百多年前，噶陀寺剛建寺不久，要建一個很大的大殿，據說能坐下近萬人，那可能是西藏最大的大殿之一，需要很多人手來幫忙。周圍村莊的青壯年聽說以後都去了，去幫忙建造大殿，據說建了幾個月才把大殿建好。

在建大殿的時候，有一個牧羊人說：「我年紀很大了，沒有體力，抬石頭這樣的體力活我幹不了。但是，我也想盡一份心力。我這幾年來養了三千頭羊，我想把我養的這三千頭羊全部供養出去，讓這些建築的工人有肉吃，吃飽了他們纔能更好地幹活。」在這幾個月中，這些工人就把這三千頭羊全部吃完了。當時噶陀寺的主持是噶・當巴德協（1122—1192），在吃羊之前，他要求大家在吃羊的時候一定要把骨頭和羊皮留下。大家就遵照他的囑咐，把骨頭和羊皮留了下來。等大殿建成以後，他就下令說，你們把所有的羊皮都放在山坡上鋪好，再把你們吃剩下的這些骨頭按照羊骨架的大概結構擺到羊皮上，大概簡單地擺一下就行。大家把羊皮和羊骨頭擺好以後，他就拍了一個巴掌，所有的羊全部復活了過來，開始在山坡上吃草。羊吃了一會兒草以後，他又對著這些羊念了咒語，然後拍了個巴掌，這些羊全部在現場化爲光消失了，也就是被超度到淨土中往生了。也就是說，這三千隻羊同時獲得瞭解脫。

噶陀寺的主持超度三千隻羊和這裡的帝洛巴超度魚的情況是一樣的。也就是說，大菩薩和如來都有一種能力：讓眾生起死回生。在整個大手印和大圓滿的歷史中有非常多這樣的記載，能夠讓死去的生物重新復活的記載。帝洛巴還有一個能力，他可以把吃下去的魚復活。魚肉都吃到肚子裡了，他把吃下的魚肉吐出來，彈個響指，那條魚就復活了。他再彈個響指，那條魚就化成一道光消失了。這是密宗中的佛菩薩，也就是大持明者的一種標配、一種能力。

「那若巴尊者看了以後，心中忖道：『真是神奇！這個人肯定是帝洛巴，肯定是！』」那若巴第一次見到帝洛巴的時候，看到帝洛巴示現這種驚世駭俗的神通，得出結論，這就是帝洛巴。他爲什麼得出這個結論呢？因爲能夠讓生物起死回生的，至少是八地以上的菩薩，可能是達到十地的菩薩甚至是如來。在那個時代，能夠達到十地菩薩乃至如來的人，應該是極少的，因此他就判斷，眼前的這個人就是前段時間他在尸陀林中禪修的時候，夢中那個空行母告訴他要找的叫「帝洛慧賢」的人。

帝洛巴的這種被打罵的遭遇，有點像中國濟公的遭遇。濟公吃著狗肉喝著酒，其他的僧人認爲他這樣做破了戒，就打罵他，要趕他走。這裡面又引申出一個問題：這些打罵他的僧人是哪一乘的僧人？爲什麼同樣是學佛法的，一群學佛法的人卻打罵另外一個佛法大師？根據這種情況推斷，這些打罵他的僧人應該是小乘佛教，最多是大乘顯宗的僧人。大乘顯宗的僧人和大乘密宗的修行者，擁有不同的戒律、不同的理念、不同的風格，有時候甚至是相反的，因此大乘顯宗的追隨者、信奉者，與大乘密宗的追隨者、信奉者，很難生活

① 噶陀寺金剛座，位於四川甘孜州白玉縣河坡地區白龍溝朵念山的山腰，海拔四千八百米，距今已有八百多年曆史，爲藏傳佛教寧瑪派六大寺院中歷史最爲悠久、弘揚最爲廣泛、影響最爲深遠的寺廟。噶陀寺的開山祖師——噶・當巴德協尊者，是藏傳佛教大成就者，文殊菩薩的真實化身，號稱「無上智勇上師」，授記爲印度上座師巴拉達紮、上師香丹德瓦、藏地眾生之母移喜措嘉等之化身。二十九歲時，尊者來到上師藏頓巴爲其授記的噶陀聖境，觀察到河坡朵念山巍然聳立，氣勢雄偉，猶如一頭雄踞的白象；又在山腰發現了一塊大石，石上天然形成一個藏文「噶」字。於是大師入禪定中觀察，知道這一片山林今後必是大轉法輪、宏揚佛法、造福蒼生的聚福聖地！故以白石爲基礎，興建了後來舉世聞名的舊譯寧瑪派偉大寺院——噶陀寺金剛座。

在一起。因爲他們持守不同的價值觀、不同的理念、不同的戒律，他們的行事風格是不一樣的，他們很難有很好的溝通和共識，所以他們一旦生活在一塊，免不了會衝突。這裡就記載了帝洛巴作爲一個密宗大師，在一個顯宗的寺廟門前做烤魚的示現而被顯宗僧人攻擊、打罵的故事。

佛家的小乘、大乘顯宗和金剛乘對殺生是有不同的理解的。金剛乘認爲，如果你沒有成就，你就不要殺生，你的殺生就是殺生，會給自己帶來殺業，也就是惡業，那麼你的果報就是墮入下三道，被別的眾生所殺死。但這是指你未成就的時候。如果你成就了以後呢，金剛乘還提倡你殺生，爲什麼？因爲你成就了以後，就有能力超度眾生。而小乘和大乘顯宗不是這樣認爲的，尤其是大乘顯宗，他們認爲你有沒有成就都不能殺生。釋迦牟尼示現的就是顯宗的成就，他教導的就是顯宗，所以釋迦牟尼一生都示現不殺生，成了佛以後都不殺生——哪怕我能超度你，我也不殺生，能不能超度都不殺生，這是顯宗的理念。金剛乘也就是密宗的理念是衹要你有能力超度眾生，你就可以殺生，這個時候殺生不再帶來惡業，反而成了一種功德。當然也不能亂殺生，在合理的情況下，你是可以殺生的。這與顯宗所秉持的絕不殺生的理念是不同的。總而言之，在密宗裡面是可以殺生的，衹要你的成就達到了（有超度能力）就可以。

像蓮花生大師，他一生都處在殺魔中。殺魔也是殺生，一個魔也是一個生命，你別光以爲一條魚是一個生命，其實一個魔也是一個生命。蓮師到處降魔殺魔和帝洛巴殺魚是一樣的，都是殺生。但這種殺生不僅沒有惡業，反而是一種十分難得的功德。帝洛巴在這裡做出這樣一個示現，就證明他是密宗大師，他所持的理念是密宗理念，而不是顯宗宗見。

直到發生這種不可思議的情景，住在那個寺廟裡的出家人，這纔意識到眼前這個曾經被他們經常戲稱爲「叫花子帝洛巴」的人，原來是位不折不扣的大成就者！於是，他們就頂禮三次，右繞三匝，再再請求帝洛巴尊者的原諒。大聖帝洛巴，也接受了眾人的請求，原諒了他們。

看到眼前的一切，那若巴尊者心想：「這個人肯定是帝洛巴，沒有什麼好懷疑的了！」這樣想定之後，那若巴尊者對大聖帝洛巴頂禮三次，右繞了三匝，並將大聖的蓮足，放置在自己的頭頂之上，祈請說道：「我因授記而來，請您救我解脫輪迴啊！」

聽了這樣的禱告，大聖帝洛巴二話沒說，便離開了那個地方；那若巴尊者也跟在後面，毫不猶豫地追隨而去了。

「右繞三匝」是印度人的一種對聖賢獨有的表達尊敬的方式。

「並將大聖的蓮足，放置在自己的頭頂之上」，這也是印度獨有的一種對聖賢表達尊敬的禮節。

「那若巴尊者也跟在後面，毫不猶豫地追隨而去了」，那若巴從此就追隨了帝洛巴，開始了苦行之旅。

3.用性命求法

（以下爲那若巴尊者，所經受的十二「大苦行」。）

那若巴在追隨帝洛巴的時候，總共受了十二大苦和十二小苦，共二十四苦。二十四苦以後，帝洛巴就傳授了他大手印。這又需要解釋一下，像帝洛巴這樣天才的師父（大聖之師）帶著那若巴這樣天才的弟子時，弟子是不需要修四加行的，四加行是給中下根器人修的。對於上根器人，師父一般是采用別的方式來調整師徒之間的關係，消除弟子的業障和無明，使弟子調心、轉心，而不是采用四加行的方式。一般來講，都是采用苦行的方式。

到了那若巴的弟子瑪爾巴的時候，瑪爾巴對他的弟子密勒日巴採用的也不是四加行，而是讓密勒日巴通過修城堡來消除身上的業障，以及調整好作爲一個弟子該有的狀態和心態。這裡帝洛巴讓那若巴通過十二大苦行這種方式來調心，就證明那若巴是一個天才弟子，而不是一個普通弟子。如果那若巴是一個普通弟子，

帝洛巴就會像現在一般的上師帶弟子那樣，傳授弟子唸咒、磕長頭等一些初級的東西。那麼，他對那若巴並沒有採用這種初級的方式，而是採用更加激烈的方式，但這種激烈的方式衹有對天才的弟子才管用，對一般的弟子不管用。因爲那若巴已經至少是登地（甚至是二到三地）菩薩了，他已經能夠獲得空行母的授記了，已經擁有這樣一個較高的成就了，所以帝洛巴教導登地菩薩那若巴的時候，就不是用那種普通的教導凡夫的方式了。咱們往下看看帝洛巴是採用怎樣的一種十分獨特的方式，來調整弟子的身心的。

苦行第一：

在兩人行經一片松林，向下走去的過程中，大聖帝洛巴轉過身來，突然將那若巴打翻在一個砂石洞中，並用一段竹棍，猛擊他的身體要害，那若巴尊者就這樣被莫名其妙地打個半死。

大聖帝洛巴衹是盯著他的面孔看了一眼，就想離開；這時，那若巴尊者雖然已經動彈不得了，但是，仍然堅請帝洛巴尊者留在附近；而大聖帝洛巴卻是二話沒說，扭身走掉了。

（那若巴尊者被單獨留在那個地方，心中經歷著萬般感慨，自不待言。）

就這樣苦熬了三夜，大聖帝洛巴才重新出現在他的面前，並且戲謔（xuè）地問道：「那若巴，怎麼樣，你感覺難受嗎？」

那若巴尊者有氣無力地回答說：「很難受啊，師父，我都快成死屍一般死掉了！」

在這種情形之下，大聖帝洛巴衹是在他的身上輕輕地揮了揮手，一切就又都恢復如常了。這時，大聖帝洛巴也給尊者取了一個新的名字——那若巴[①]。

這是「苦行第一」。那若巴經受的第一個苦行，就是他莫名其妙地被上師打了一頓，被打得遍體鱗傷以後，還被扔在那裡三天三夜不聞不問，三天三夜以後上師才回來把他的傷治好。

「大聖帝洛巴衹是在他的身上輕輕地揮了揮手，一切就又都恢復如常了。」帝洛巴都能讓死魚復活，他讓一個受傷的人恢復健康，那是很容易的。

這裡要注意，你們在讀這些內容的時候，應該把自己看待成那若巴，你們要有一種十分強烈的感同身受。這就是我的《普賢王如來法界心髓》裡說的「帝洛巴是我，那若巴也是我，大手印也是我，什麼什麼都是我」那句話的真義。你們不要覺得這是在讀著別人的故事，而是要想著這些都是自己前世的故事，你們完全是在讀著自己的故事。這些不是與自己無關的事情，相反這是與自己完全有關的——不僅有關，而且太有關了，那若巴就是自己的前世。要以血肉相連、性命相連的態度來看待這些內容，這樣纔能得到最大限度的收穫。千萬不要覺得這是在讀著與自己無關的別人的什麼故事。

不光是這裡要這麼做，以後你們無論學什麼，都要認爲所學的這些都是自己的事情，而且不是嘴上說說「裡面這個人就是我」，要非常投入地認爲「這個人就是我」。「這個人就是我」的感受越強烈、越真切、越全面越好。學習所有的內容都是如此。比如學習儒家內容，當學到孔子的某個弟子在請教孔子的時候，你們要立刻把自己認同成這個向孔子請教問題的人——他就是我。衹要是學聖學，立刻就把它認同成是自己生命的有机组成部分，千万不要觉得它是它，你是你。認爲它是它，你是你，這樣是學不好的。要苦樂同受，悲喜同感，完全同根同源，同苦同樂，這樣纔能有最大限度的收穫。

要是以這樣的態度看完一遍那若巴的傳記，自己就走完了一次十分難得的心靈之旅、修行之旅、生命之旅。不然，就相當於讀一個神話般的故事，讀完了哈哈一笑，徒增談資而已。我們是修行人，我們不是看熱鬧的門外漢，要時刻記住自己是修行人，自己和所有的前輩都是苦樂同體，得失同源，這樣才行。每一個前輩都是我們至愛的祖師，他的重要程度比我們的親生父親還要重要，我們正在看著比自己親生父親還要重要

①「那若巴」的名字來源於這段歷史。在梵文中，「那」是疼痛、難受的意思，而「若」則是屍體的意思。因爲那若巴說「很難受啊，師父，我都快成屍體一般死掉了！」所以大聖帝洛巴，給那若巴尊者取名叫「那若巴」。（原文註釋四）

百倍的一個人的苦樂、得失和成長歷史，要這樣來看，不要弄得麻木不仁，覺得跟自己啥關係都沒有。麻木不仁的話，我們學了也是白學，沒有任何收穫，就跟看了一本小人書一樣，跟看了一本小說一樣。

苦行第二：

從此以後，照樣還是大聖帝洛巴走到哪裡，那若巴尊者便跟到哪裡。

一次，有位法主正在講法，出家眾們還在法席之中受教，尚未用齋。這時，大聖帝洛巴卻說：「那若巴，我已經餓得站不住了，你趕快去，在他們沒有開齋之前，先要些吃的來！」

那若巴尊者聽了之後，自然不敢怠慢，趕快照著去做。但是，那個寺廟的典座師父卻對他說：「還未供養僧眾之前，怎麼能夠先給你呢？」因爲尚未供養僧眾之前，不能先施與他人，這是各地佛教的規矩，所以，任他怎麼乞求，那位典座師父卻也怎麼樣也不肯給他。

那若巴一看乞求不到，於是，就打起其它的主意來了。他偷眼左右顧視著，準備伺（sì）機而動。趁典座師父沒有在意的時候，猛然舀了一托巴[①]齋飯，就想逃跑；可是，在那寺中的守衛，卻沒有就此罷手，而是提著棍棒，追了下來。

在這緊要的關頭，大聖帝洛巴祇用一種獨特的眼神，衝他們輕輕地瞥了一下，那些追趕的人們，便就都僵立在半路，動彈不得了。據說，等到那若巴尊者脫離了危險，大聖帝洛巴才解除了那些人的僵立的狀態。

這是那若巴受的第二個苦行。那若巴爲帝洛巴討飯，怎麼討的呢？他是「趁典座師父沒有在意的時候，猛然舀了一托巴齋飯，就想逃跑」。「托巴」是苦行僧用的碗，這種碗是用人的頭蓋骨做的，又叫「嘎巴拉」。「猛然舀了一托巴齋飯」，就是猛地舀了一頭蓋骨碗的齋飯，然後就要跑。但是被守衛追了過來，眼看就要挨打。

「大聖帝洛巴祇用一種獨特的眼神，衝他們輕輕地瞥了一下，那些追趕的人們，便就都僵立在半路，動彈不得了。」這相當於孫悟空的定身法。

苦行第三：

在那個地方供養上師之後，照樣還是大聖帝洛巴走到哪裡，那若巴尊者便跟到哪裡。

有一次，他們兩人一起爬到了佛殿屋頂的最高處。這時，大聖帝洛巴又考驗那若巴說：「如果真有不折不扣地按照師長的教敕（chì）去做的好弟子，他就該從這高處跳下去！」

聽了這樣的話，那若巴尊者心中盤算著：「這裡又沒有其他的弟子，看來，肯定是對我說的了。」想到這裡，那若巴尊者也就義無反顧地跳了下去，以至於兩條腿都摔斷了。帝洛巴上師祇到近前看了一眼，就又不管不問地走開了。

（那若巴尊者被獨自留在那裡，心中經歷萬般感慨，自不待言。）

就這樣苦熬了兩三夜，大聖帝洛巴尊者才又重新出現在他的面前，並且戲謔地問道：「那若巴，怎麼樣，你感覺難受嗎？」

那若巴尊者有氣無力地回答說：「很難受啊，師父，我都快成屍體一般死掉了！」

這時，大聖帝洛巴祇是衝他輕輕地揮了揮手，一切就又都恢復如常了。

第三個苦行很直白，不需要做過多的解釋。

苦行之四：

---

①「托巴」是瑜伽行者常用的法器，梵文叫作「嘎巴拉」，即人的天靈蓋。使用這種法器，可使人時時憶起無常，並表「空樂」等。（原文註釋五）

又有一次，正當他們師徒兩人結伴而行的時候，大聖帝洛巴卻用很多花朵結成了一個好看的花鬘，遞給那若巴尊者，並吩咐說道：「在岔路口的下面，會有兩個人護送著一位新娘走過來。在遇到那幾個人之後，你要對他們說『請把這束美麗的花飾，戴給新娘』。對於你的祝福，差使們會表現得非常高興，在他們向你饋贈禮物的時候，你不要去接，而要趁機去摸新娘的奶子！」

那若巴尊者聽了師父的囑託之後，當然不敢怠慢，於是，趕快照著去做了。對於尊者的戲弄，兩位差使惱羞成怒，於是，就把他高高地吊了起來。

在這樣的情形發生之後，大聖帝洛巴才又不慌不忙地輕輕走來，戲謔地問道：「那若巴，怎麼了，你又犯什麼錯兒？」

那若巴尊者毫無怨言地答道：「我是照著上師您老人家的意思去做的，這不，就被他們吊了起來，現在我都快要死掉了！」

大聖帝洛巴依舊祇是衝他輕輕地揮了揮手，一切就又都恢復如常了。

「那若巴尊者毫無怨言地答道」，「毫無怨言」這四個字非常重要。那若巴的弟子瑪爾巴的弟子密勒日巴，在經受瑪爾巴對他百般折磨的過程中，他祇是一味地抱怨自己福德淺薄、業障深重，他從來沒有抱怨過瑪爾巴，這一點十分重要！他永不抱怨上師。臨到最後，他實在沒有辦法了就準備自殺。在要自殺的時候，他的師兄俄巴喇嘛把刀從他手裡奪下，說：「你不能自殺啊！」他說：「你不用管我，你就讓我去死吧！看來上師（指瑪爾巴）不會傳我法了，我活著還有什麼用？一個得不到法的身體是沒有意義的，所以還是讓我結束我的身體吧。」從這一番對話中可以看出，他仍然沒有抱怨他的上師，他仍然認爲是自己沒用，他之所以自殺，不是因爲抱怨上師，而是因爲自己福德淺薄而得不到法，空留這個身體沒有意義。既然空留身體沒有意義，他就想盡早地結束他這個罪惡的身體，也就是要自殺。這是上乘弟子的一個標誌：無論經受什麼，永遠不抱怨上師，永遠祇找自己的問題。

那若巴對他的上師也是這樣，所以那若巴「毫無怨言地答道」。這個「毫無怨言」非常重要！如果他有怨言，這一段師徒關係就結束了，就沒有下文了。就是因爲他毫無怨言，所以這對師徒還可以繼續下去。

這裡面又涉及一個法則：祇有用性命求法，也就是交出性命去求法的人，纔能得到性命的覺醒、生命的覺醒。這是符合佛家因果律的。如果你用小心去求大覺，就相當於種了一顆豆子，卻想收回一個西瓜，這是不可能的。祇有種下西瓜，纔能收獲西瓜，這叫「種瓜得瓜」。種下的是豆子，收穫的也一定是豆子，這叫「種豆得豆」。如果說你種下的是一顆豆子，卻收獲了一個西瓜，這是不可能的。同理，你種下的是低於自己性命的種子，是不可能收穫高於自己性命的果實的。要想獲得高於自己性命的果實，必須種下高於性命的種子。

這是什麼意思呢？具體地講，就是我們在一開始發心的時候，就要把佛法、上師的教導、上師都視爲高於自己的性命的存在。你祇有從一起步就把這一切都視爲高於自己的性命，最終收穫的纔是超過自己性命的覺醒。要是想種下小心而收穫大覺，這是不符合因果律的。所以，佛家處處都有因果律貫穿於其中。

那若巴在經歷生死磨難的時候，仍然沒有抱怨自己的上師，就可見他把上師視爲超越自己性命的存在。祇有把上師視爲超越自己性命的弟子，上師纔能把他從一個低劣的性命中拯救出來，他也纔能獲得一個超過性命、超越生死的覺醒。一個低於自己生死的發心，是不可能獲得一個超越自己生死的聖果的。這一點大家一定要注意：從一開始發心的時候，就要把所有的聖法，把上師及其所有的教導，都看得遠高於自己的性命；而且還不是一時的衝動——如果祇是衝動的那一會兒把聖法、上師看成遠高於自己的性命，那是不行的，這樣的態度要貫穿到自己一生所有的言談舉止才可以。

注意，你用性命求法，不是上師需要你這樣做，而是你自己需要這樣做。我再說一遍，不是上師需要你這一條小命，而是你自己需要超越你這一條賤命。所以，你把你這一條賤命獻給上師，上師還是上師；你不獻給上師，上師也還是上師。上師並不會因爲你向他獻上了你這一條低劣的小命，上師就高人一等，就錦上添花了——你交不交出你這條小命，上師仍然是他自己。你要知道是你自己需要把這一條低劣的業報身之命獻給上師，讓上師背著。上師如果不是出於慈悲，才懶得要你這一條賤命呢！因爲要你這一條賤命，就意味著替你擔負著你的一切身心問題。所以你不要以爲，好像你把這一條小賤命獻給上師，上師就要對你感恩戴德。不是的，是你要對上師感恩戴德：「謝謝上師收下我這一條業報身賤命！從此我生生世世包括這一世的沉淪，都需要上師替我來擔當；我的覺醒這樣一個艱巨的任務，也需要上師替我來完成。在這樣的情況下，我要非常感恩上師對我不離不棄。我把我的身口意供養給上師，上師非常高興、非常樂意地就接受了我的身口意，我對上師不拒絕而很樂意地接受我的身口意表示無限的感恩。」這樣才對。不是說你把性命交給上師了，上師就要感恩你。上師不需要感恩你，是你需要感恩上師。其實上師不需要你那一條充滿了身口意三業的小命，他要了就是包袱，就是替你擔當起你的責任和義務——本來是你自己要完成的這些責任和義務，現在就由上師來替你擔當了。

像那若巴這樣的人，是一個天才弟子，是一個上根器弟子，他這個時候已經是一個登地菩薩了，所以這些基本道理都已經不用再對他講了，這些關他都已經過了。不像你們，我還要對你們講清楚這些道理。這就是修行人的價值觀或者說生命學的價值觀，與社會化的價值觀的不同。在社會化中，我給你什麼，你得說聲謝謝；而在生命學中，我給你，你接受了，是我要說聲謝謝：這是不一樣的。尤其是我把這麼一個低劣的問題重重的身心給到上師，上師居然還那麼樂意地接受了，連我都想把它扔了，都想把自己宰了，連我都反感我自己、厭惡我自己這一副臭皮囊、這一副身心，我的上師居然不厭惡，居然很樂意地就接受了，那我必須說聲謝謝，必須以最大的感恩表示感謝！

這就是我們生命科學跟社會科學價值觀的不同。在社會科學中，我把我最珍貴的性命給了你，我的性命比一堆黃金還珍貴，假如我給你一堆黃金，你肯定要說聲謝謝，現在我都給了你一個比一堆黃金更珍貴的性命，那你不更要說聲謝謝嗎？這是社會價值觀，在社會上它是對的。但是在佛法中，在整個聖學中，它是錯的。我給了上師性命，是我要說聲謝謝。因爲上師不拒絕，上師坦然受之，他從此以後願意替我消除三業，消除無明，替我完成我的覺醒，我的整個修行都由上師替我完成，替我擔當，我當然要說聲謝謝。

現在我們已經學了那若巴的四個苦行，這四個苦行都有一個共性：帝洛巴總是想著辦法要把他的弟子置於瀕死之地或置於死地。爲什麼要這麼做？因爲衹有置之於死地，纔能讓那若巴最快地破除他的無明和消除他的業障，纔能讓那若巴最快地超越他的自我和五毒。那用常規的方式，行不行？也不能說不行，就是太慢了，不知道猴年馬月纔能完成。而我們大手印和大圓滿爲代表的金剛乘是追求即生成佛的——這一生就要成佛。既然要即生成佛，肯定要治沉疴下猛藥。常規的藥不行，太溫和了，這玩意兒猴年馬月纔能把病治好？非得要用非常手段，非得下猛藥，在短短的幾年之內就要發生脫胎換骨的變化，這樣才行。

從帝洛巴對那若巴所做的這些事情來看，帝洛巴開始對那若巴下狠手了，每一次都將他弄得幾乎死掉，因爲衹有達到了生死的邊緣，也就是幾乎死去，這纔是最好的消業、去除五毒的時機，帝洛巴這樣折騰那若巴一次，比那若巴平時修多少年都管用。這就證明帝洛巴看上那若巴這個弟子了，否則，帝洛巴才懶得理他，用俗話說就是：「我如果看不上你，你連死的機會都沒有。」那若巴居然能夠在一個如來上師面前，被如來上師一次一次地算計，這真是一種福報！一個如來願意算計你，就證明他看上你了，他重視你了，如果不重視你，按照佛家的話說，他採用的會是默擯，也就是視而不見，你自己就走吧。帝洛巴不僅沒有採用默擯，他還想盡辦法調教弟子，而且調教的方式還是這種極端的方式。採用這種極端的方式，那若巴死一次再活回

來就會脫胎換骨一下，再死一次再活回來又脫胎換骨一下，幾次下來他就被調教好了，就成爲大手印的法器了，可以傳承他大手印了。

苦行第五：

又有一次，因陀菩提的妻子，想請大聖帝洛巴作爲薈供的主法者，於是就極爲殷重恭敬地祈禱說：「大家都在說您大聖帝洛巴慧賢尊者具有神通；如果真是這樣的話，那麼，就請您勞駕到我們的薈供聚會中來吧！」

大聖帝洛巴借助於神通的力量，收到了她的邀請後，別人多日的路程，他們在一夜之間，就趕到了那裡。那時，那若巴尊者也已經獲得了神通，於是，他們兩人就一起利用神通，進入了祈禱者的莊園之中，悄悄地躲在一座房屋的角落裡。

過了一陣子，有一個人突然發現了他們，於是就驚慌失措地大聲喊起來：「嗨——，房間角落裡藏著兩個叫花子！」

聽到他的喊叫，因陀菩提的妻子也想起之前的禱告，於是，就告訴大家說：「我先前曾經祈禱過大聖帝洛巴尊者到我們的薈供聚會中來，因此，我想可能是他。」

他們經過詢問查證之後，於是，那些參加聚會的人，就在大聖帝洛巴的面前，作了廣大的薈供、供養以及承事。（此則似乎無苦可言）

「又有一次，因陀菩提的妻子，想請大聖帝洛巴作爲薈供的主法者」，「薈供」[①]是密宗常用的修行方法，供品一般有朵瑪、飲食、清水。這又需要說一下，在印度，佛教誕生之前的婆羅門教——印度教的前身，就非常注重水與火，因此水與火在婆羅門教（西元 8 世紀被商羯羅改革後，稱爲「印度教」）中，一直是佔有十分重要的地位的。他們認爲火能夠焚燒一切不好的東西，而且火是光明，能夠照亮一切黑暗。那麼水能夠洗滌一切，能夠洗滌所有的污垢。因此水和火在婆羅門教中是十分重要的。

婆羅門教有三個主要的綱領：

第一個叫「吠陀天啟」（也作「韋陀天啟」）。婆羅門教的教徒認爲，他們教派的四部吠陀經典（《梨俱吠陀》《娑摩吠陀》《耶柔吠陀》《阿闥婆吠陀》）都是來自天神對人類的啟迪。這個「天」不是指天空，指的是天神。「吠陀天啟」也可以翻譯成「吠陀神啟」，意思是這四部吠陀經都不是人類寫出來的經典，而是最高神降給人類的開示和啟迪。祇有信奉了四部吠陀經都是來自最高神的啟迪，你才是婆羅門教教徒（後來的印度教教徒）。這是第一個信奉的內容，叫「吠陀天啟」（或「韋陀天啟」）。

第二個叫「婆羅門至上」。印度社會從高到低分爲四個等級——婆羅門種姓、剎帝利種姓、吠舍種姓和首陀羅種姓，將婆羅門種姓置於社會頂端，宣稱其由梵天口中誕生，因此婆羅門種姓壟斷祭祀和知識，並享有特權。這一綱領與種姓制度緊密結合，形成印度社會長達數千年的等級結構。

第三個叫「祭祀萬能」。婆羅門教認爲所有人世間的事情都可以通過祭祀的方式來解決，這叫「祭祀萬能」。比如戰爭，婆羅門教說你想勝利嗎？你說想。婆羅門教說在戰爭之前，你要好好地舉行祭祀，所有的士兵都要參加，祭祀萬能嘛。祇要祭祀到位了，祇要如理如法地祭祀了，那麼你一定能夠打勝仗。你想消除疾病嗎？想的話就要祭祀。總之，無論想達到什麼目的，你都可以通過祭祀來實現。對於不同的事情、不同的目的、不同的願望，祭祀的儀式儀軌也千差萬別。隨著歷史的發展，祭祀的方式、種類也在急速地增加，

①「薈」指聚集聖眾（諸佛菩薩、本尊、空行、護法等）、修行者和六道眾生，一切參與者超越時空界限，共聚於壇城之中，形成「無遮大會」式的交融境界；「供」即供養。薈供就是通過陳設供品（如朵瑪、飲食、清水等），上供諸聖，下施六道眾生，並觀想自己的身體爲佛的壇城而對其獻供。薈供通過聖凡交融轉化，聚集戒定慧修行之力，將個人微弱善業匯入諸佛功德海，如溪流歸海，主動淨化業障、疾速圓滿資糧。薈供是密宗常用的修行法門，源於印度，後由蓮花生大士傳入西藏並改良，使其成爲簡便易行且具大加持力的積累資糧、懺悔業障之法，貧富皆可修持，富人可備豐盛供物，貧者以水或日常飲食亦可，關鍵在於虔敬心。

增加到什麼程度呢？要有專門的人用一生的時間來學習和執行這些祭祀，因爲祭祀太多了，多達成千上萬種，非得有專門的人來完成。比如戰爭的祭祀，第一步怎麼做、第二步怎麼做、第三步怎麼做，它有一套很詳細很複雜的流程，這個流程就叫「祭祀儀式」「祭祀儀軌」。由於祭祀的儀式儀軌實在太多，非得有專家來完成不可。那麼負責祭祀的專家就來自婆羅門階層，所以婆羅門階層就叫「祭祀專家」或「宗教家」。他們前半生用來學習祭祀，後半生用來執行祭祀，一生都在幹祭祀的事兒。普通人記不住，太多了，太豐富，太複雜。當然普通人也沒有這個權力，祭祀是被婆羅門階層壟斷的。這就是祭祀萬能。

也就是說婆羅門教（後來的印度教），是一個非常注重祭祀儀式的宗教，而這些宗教儀式又由兩樣東西貫穿其中，一個是水，一個是火。佛教誕生以後，特別是金剛乘佛法誕生以後，就大量地吸收了婆羅門教的一些儀式儀軌，其中就包括圍繞著水和火來進行祭祀的這些儀式儀軌。圍繞著火來祭祀，以燃燒供品的方式供養聖眾的，就叫「火供」。細節我就不說了，它還有很多不同的形式，同樣是火，火裡面燒的內容又不同，燒法又不同，念誦的咒語也不同，也是很複雜的。以清水、朵瑪等供品上供諸聖，下施六道眾生，就叫「薈供」。薈供也有很多細節。其實具體的細節我也不大懂，我不喜歡這些東西，我也不想學，因此我衹能給你們介紹一個大概。細節還得找專家，比如找專門負責祭祀的僧人，他們精通這玩意兒，他們一輩子就是專業幹這個的。我不是這方面的專家，衹能給你們大概介紹一下。

「因陀菩提的妻子」，這個人是誰？不知道，反正肯定是一個重要人物的妻子，想請大聖帝洛巴作爲薈供的主法者。主法者就是主持這一場祭祀活動的祭司。

「那時，那若巴尊者也已經獲得了神通」，所以說那若巴尊者見到帝洛巴時的起點是很高的，他還沒得到帝洛巴的大手印傳授，正在接受帝洛巴種種苦行與考驗的時候，就已經獲得了神通。

末尾有個括號，其中是翻譯者的評語：「此則似乎無苦可言」。意思是它雖然是「苦行第五」，但這裡面並沒有見到多少苦行，所以翻譯者就在這裡用一個括弧加評語，說明那若巴在這則故事中似乎無苦可言。

苦行第六：

從此以後，照樣還是大聖帝洛巴走到哪裡，那若巴尊者便跟到哪裡。

走累了，大聖帝洛巴就倒臥在一條大河岸邊，吩咐道：「那若巴，我肚子餓了，你去幫我討點吃的吧！」

那若巴尊者於是就越過大河，設法要回了一團米飯。這時，才突然發現在上師的臥處之上，躺著的竟然卻是一個比丘！那若巴尊者心想：「那個比丘肯定是上師化現！」於是，還照舊供養他食物。

萬萬沒想到的是，那變化的大聖帝洛巴，竟然勃然大怒，並大聲地呵斥道：「你這個壞蛋，豈有夜晚供養比丘之理[①]！」說完便狠狠地打了那若巴尊者的額頭，就裝著氣哼哼的樣子走開了。

那若巴尊者心中忖道：「這個能變化爲比丘的人，肯定是個了不起的大成就者！」於是，仍然跟在那人後面走。

大聖帝洛巴大師在一片茂密的林間，走了半截卻又倒轉了上來；重新走下去，又倒轉上來；又走下去，還是未能順利地通過。

那若巴尊者趕緊跑過去，詳細查看到底發生了什麼事情。這時才發現，橫在他們面前的，是一條一米來寬的水溝——這條水溝既難以跳過，又難以趟過，因爲水中長滿了吸血魔鬼般的水蛭！看到這種情況，那若巴尊者於是就毫不猶豫地向上師請求道：「由我躺在水溝之上，作爲人橋，您從上面走過，師父您看意下如何？」

帝洛巴上師答道：「衹要你願意，那當然是再好不過的了！」

① 印度的出家眾，除病以外，一般都過午不食，南傳佛教保留了這種風格。（原文註釋六）

於是，那若巴尊者就照著自己的想法去做了。但是，由於大聖帝洛巴故意走得非常緩慢，因而，耽擱了很長時間。等到大聖帝洛巴完全走過之後，那若巴尊者才勉強挺起身來，但由於尊者週身佈滿了水蛭，幾乎喝乾了他全部的血液，所以，那若巴尊者又重新無力地倒在岸邊，昏了過去。他又被孤孤單單地留在那兒，而大聖帝洛巴上師，也就又獨自悄悄地走開了。

（那若巴尊者被獨自留在那個地方，心中經歷了萬般感慨，自不待言。）

這樣過了三夜，帝洛巴上師才又重新出現在他的身邊；而尊者此時也略微清醒了過來。這時，大聖帝洛巴又戲謔地問道：「那若巴，怎麼樣，你感覺難受嗎？」

那若巴尊者答道：「很難受啊，師父，我都快成屍體一般死掉了！」

帝洛巴祇是衝他輕輕地揮了揮手，一切就都又恢復如常了。

「那若巴尊者於是就越過大河，設法要回了一團米飯。」這需要解釋一下，印度是一個農業國家，而且農業裡面以種水稻爲主，所以全印度的人都喜歡吃米飯，米飯是他們的主食。那若巴尊者乞討的也是米飯。

「那變化的大聖帝洛巴，竟然勃然大怒，並大聲地呵斥道：『你這個壞蛋，豈有夜晚供養比丘之理！』」這也是需要說一下的，比丘要遵循釋迦牟尼的一個戒律制度，叫「日中一食」。這一點我在給你們講《金剛經》的時候已經講過。《金剛經》開頭就說釋迦牟尼「著衣持缽，入舍衛大城乞食」，也就是討飯去了，討完飯再端回來吃。在釋迦牟尼的制度中，祇准許日中一食，就是早飯不准吃，晚飯不准吃，祇有中午的這頓飯才可以吃。而那若巴在晚上供養比丘，這是讓比丘破戒的行徑。如果這個比丘接受了那若巴尊者的供養，並吃下了這一團米飯，那若巴就犯下了一個大錯——讓一個比丘破戒的錯，因爲比丘晚上是不准許吃東西的。不過，聽說現在中國漢地的寺廟和尚晚上都偷偷吃飯，我祇是聽說啊。如果他們真的偷偷吃晚飯，那就是嚴重地破戒了。甚至他們吃早飯都是破戒，因爲佛家的戒律是十分清楚的，就是日中一食，在這個地方不能含糊。據說現在漢地祇有極少數的僧人才堅持日中一食的戒律，絕大多數漢地的僧人從出家那一天起就破戒了，破什麼戒呢？沒有守持日中一食之戒，他們早晨吃，中午吃，晚上還吃。明白了這一點，「豈有夜晚供養比丘之理」這句話我們就理解了。

「由於大聖帝洛巴故意走得非常緩慢，因而，耽擱了很長時間。」因爲耽擱的時間越長，那些水蛭也就是螞蟥，就越來越多地爬到那若巴的身上去叮咬，吸他的血。「但由於尊者週身佈滿了水蛭，幾乎喝乾了他全部的血液」，那若巴全身佈滿螞蟥在吸他的血，血很容易就被吸乾了。

苦行第七：

那若巴尊者與大聖帝洛巴兩人，在行經到一片尸陀林的時候，有一次，那若巴尊者化緣歸來，發現這次所討到的食物，味道真是美妙絕倫，似乎以前從來沒有嘗到過這樣的美味。尊者自己捨不得享用，心中忖道：「這麼好的東西，我必須全部供養給上師！」

大聖帝洛巴上師爲了圓滿那若巴尊者的資糧，也不斷地咂（zā）著舌頭，顯出十分受用的樣子；口中又不斷地讚歎道：「嗯，那若巴供養的飯菜，真是好吃！」

那若巴尊者聽了這話，自然是非常地高興，於是心中暗想：「我這師父很難侍（shì）候，以前無論供養什麼，也都沒見他這樣高興過；既然上師老人家十分偏好這種食物，我看還是設法再找點兒來！」

他把自己的想法告訴了上師，大聖帝洛巴答道：「祇要你願意，那當然再好不過了！」

他試圖從另外的地方找到同樣的食物，但是未能如願；按照印度的傳統，沒有一天兩次去同一個地方乞食的習慣。因此，那若巴尊者心中有點兒犯嘀咕，但還是壯著膽子去了。

他看到裝有同樣食物的容器，仍然放在原處，趁人不注意的時候，那若巴尊者端起那容器，就想溜掉。但萬萬沒有想到的是，自己不但被人發現，而且還被追上來的人抓住了。在這種情況下，他們氣急敗壞地把那若巴尊者高高地吊了起來，直到打得動彈不了，方纔罷手。

直到這種情形發生之後，大聖帝洛巴纔不慌不忙地輕輕走過來，戲謔地問道：「那若巴，怎麼了，你犯了什麼錯兒？」

那若巴毫無怨言地訴說了先前發生的事情。

帝洛巴又衝他輕輕地揮了揮手，一切也就又恢復如常了。

「尊者自己捨不得享用，心中忖道：『這麼好的東西，我必須全部供養給上師！』」這又是我們金剛乘的一個要求：自己越珍貴越喜愛的東西，越要供養給上師；自己不喜愛的東西，倒反而不要供養給上師。我記得好多年前，邱師父就說過，我們現在都不會供佛，也不會供上師了。什麼意思呢？他就舉了一個例子，說有人家裡買了一箱蘋果，擱在那裡擱忘了，幾天以後一看，發現這箱蘋果都爛掉了，有的都爛出好幾個洞了。這個人會很自然地說：「哎呀，蘋果都爛掉了，不能吃了，供佛吧。」師父說：「你自己都不吃，佛能吃嗎？你爲什麼把你不喜歡的東西給佛呢？包括對待上師也是這樣，一看蘋果壞掉了，本能反應是拿給上師吃。你自己都不吃的東西，爲什麼要拿給上師吃呢？你爲什麼不把你喜歡的東西拿給上師或者拿給佛呢？現在的人呀，對待佛也好，對待上師也好，總是把最不好的東西、壞掉的東西、自己都不願意吃的東西拿去供奉。這完全做反了，完全不懂供佛和供養上師的道理。應該把自己認爲最好的東西、最珍貴的東西、最精華的東西、最喜愛的東西拿去供養，這纔是供養這個詞的本義。而不是把自己都討厭的、自己都不喜歡的、自己都不吃的拿去供養。把好吃的都給了自己——沒壞的蘋果給了自己，壞了的拿去供養，凡是垃圾的東西都拿去給佛和上師，那佛和上師不就成了垃圾接收地了？你不知道，供佛、供養上師所獲得的福報功德，最少是你所供養之物的十倍，最多則是百倍千倍這樣的回報。你供得越好回報得越好，供得越多回報得越多。」不過一般人不相信這句話，不相信供養得越多，回報得越多。

在聖賢面前，無論我們做好事，還是做壞事，回報都會被放大最少十倍，多則百倍千倍。這句話，你們一定一定要記住！在上師面前做出不如理不如法的不好的事情，惡報會比平時放大十倍以上——最少是十倍。平時是做一件惡事，就有一個對等的惡報，它是一比一的關係。但在上師面前、聖賢面前，它最少是一比十，最少是放大了十倍。惡事的回報最少放大了十倍，善事的回報也最少放大了十倍。衹有聖賢才有這種放大的功能，而普通人是達不到的。我們對普通人做事，做壞事的回報是一比一，做好事的回報也是一比一。唯有在聖賢面前做事，所有的好事和所有的壞事的回報都是放大至少十倍，多則百倍千倍。如果我們供養如來供養上師，供養的是最好的東西，那麼回報是最好的東西乘以十以上，也就是好中更好。如果供養的是差的，這就是一個惡舉，這種惡舉的回報也會被放大十倍以上，反作用在我們身心之中就成爲一個難以消除的惡業業障。因此，懂得佛理的人，或者說懂得聖學義理的人，或者說懂得生命奧秘的人，都是把自己最重要的東西供養給如來，供養給成就者，供養給上師。所以，這裡體現出那若巴是很如理地在思維。

「大聖帝洛巴上師爲了圓滿那若巴尊者的資糧」，「資糧」在這裡指的是善業。前段時間給你們說過（見《上師相應法——著名生命學家潘麟先生講授〈事師五十頌〉》），資糧分爲福報資糧和功德資糧兩種。那若巴的這個資糧應該是福報資糧，也就是善業：善業越多，福報越大。如果沒有福資糧和德資糧，也就是福報資糧和功德資糧，你是沒有辦法往上修行的，你修行不上去，就相當於一個人走遠路而不帶盤纏一樣，你是走不遠的，你走不了兩天就非得回來不可，因爲你沒有盤纏了。所以，漫長的修行覺醒之路也是需要充足的資糧作爲保證的，這個充足的資糧就叫「資糧道」。因此，修行五道（資糧道、加行道、見道、修道、無學道）中的第一道——修行的第一步，就是資糧道，即積攢福報資糧和功德資糧，攢得越多越好。所有的修行人都要

拿出一段時間來專門積攢福報資糧和功德資糧，即使過了這一專門的階段，平時也要時時刻刻注意積攢福報資糧和功德資糧。

像西藏的那些修行人，他們一生中不管自己的成就多大，哪怕像秋英多傑這樣已經到了十地大菩薩——跟那若巴、瑪爾巴、密勒日巴達到了同等證量的這樣一個高度，還是習慣性地衹要有一點機會和可能，就最大限度地積攢福報和功德。注意，是「最大限度地積攢」！他不會因爲自己都已經十地菩薩了，就認爲自己的福報資糧和功德資糧應該很夠了或者不需要再積攢了，他不存在這樣的態度。他認爲衹要自己一天不成佛，就要繼續積攢福資糧和德資糧，每一天都不能鬆懈，時時都要積攢。

這是我們密宗修行人的一個特徵吧：把積攢福資糧和德資糧貫穿於自己的一生——抓住一切可能的機會，沒有機會就創造機會，去積攢福資糧和德資糧。這是一種伴隨自己一生的標配，如影隨形，時時都有這樣一種積攢資糧的意識。

苦行第八：

據說又有一次，大聖帝洛巴把那若巴尊者領到了一片杳無人煙的廣袤（mào）荒原，並告誡他說：「那若巴，你在這荒原之上，到處去流浪吧！記住：不能吃，不能喝，更不能休息！」

由於這是出自上師帝洛巴之口，因而，那若巴尊者言聽計從，所以弄得筋疲力盡、骨瘦如柴，直到耗盡了最後的一絲力氣，倒在地上再也爬不起來了。

就在他瀕於死亡邊緣的時候，大聖帝洛巴才又不慌不忙地輕輕走過來了，並戲謔地問道：「那若巴，怎麼了，你犯了什麼錯兒？」

那若巴毫無怨言地說道：「我按照上師您的吩咐，依教行事，這不，就弄成這樣子了呀！」

帝洛巴又衹衝他輕輕地揮了揮手，一切就又恢復如常了。

4.如何對待上師指令（不可用社會學衡量生命學）

這裡出現了一個如何對待上師的吩咐的問題。平時別人讓我們做個什麼事，不管是父母、兄弟姐妹或朋友，還是上級或同事，總之不管是誰吩咐我們做個什麼事，他必須說清理由，而且這個理由還要讓我們認爲很合理，讓我們心服口服，在這樣的前提下，我們才會按照他的指令和吩咐去做。我們幾十年來都是這樣的，哪怕這個吩咐來自父母，我們也要問個爲什麼，就是父母也必須給一個合理的解釋。我們一聽，覺得這個解釋很合理，也就不說什麼了，就老老實實地去做了。我們幾十年來已經養成這樣的習慣了。不光中國人如此，全人類大體上都是如此。在人世間這樣做是沒有錯的，我們也習慣性地愛問爲什麼，哪怕是上級給了我們一個指令，我們也要問個爲什麼——他必須給一個合理化的解釋，而且解釋得讓我們心服口服，解釋得很合理，我們纔會心甘情願地、老老實實地去按照他的指令完成這個事。

但是，上師與弟子之間不是這樣的。師徒之間不管你想通想不通，明白不明白，樂意不樂意，上師的所有吩咐你都必須無條件地去完成，哪怕在貌似不可能完成的情況下，也要傾盡自己所能去完成。不管能不能夠最終達到上師所要求的那個程度，你也要傾盡自己所有的精力、能力去完成，盡可能地達到上師所要求的結果，即使達不到也要做到問心無愧——因爲你已經傾盡了全部的力量，所以你問心無愧。這個時候不可以問爲什麼，這是師徒之間獨有的一種方式。哪怕你認爲上師的這些要求和指令非常不合理，非常有悖常理，有悖傳統，有悖你個人幾十年來的習慣，你也要去做，甚至認爲做這樣的事情沒有意義，你也要去做。

就像瑪爾巴要求密勒日巴去建城堡，建城堡當然有意義，但是當密勒日巴建成以後，瑪爾巴又要求他把城堡拆了，這就沒有意義了。按照我們常人的理解，既然要拆了，那當初爲什麼還要讓我建？既然建了，就

不要拆了嘛，拆了就不合理了。但瑪爾巴就要求密勒日巴把它拆了。密勒日巴什麼都沒說，「既然上師說讓我拆了，那麼我就拆了。」他不問爲什麼，衹要是上師的指令，他就堅決執行。

師徒之間做事和社會上做事的主要差異在哪裡呢？差異在於：站在弟子的角度，儘管我目前沒有獲得上師關於此事或此指令的合理性解釋，但是我仍然滿心真誠地去做。那麼通過這樣執行上師的指令、這樣做事，是要達到超越這件事本身的目的的。什麼目的呢？在上師發出指令和我嚴格地執行指令的過程中，實現了我與上師更深層的心心相印。事情本身是對是錯、是好是壞，我想得通想不通，已經不重要了，重要的是我在執行的過程中加強了我與上師之間的心心相印和生命相通。作爲一個修行人來講，作爲一個弟子來講，我與我上師的心心相印，超越所有的解釋，它比任何解釋都重要，它比任何理由都重要，它是壓倒一切的最高理由。

衹要是上師指令，哪怕這個指令看上去極其荒謬、荒唐，身爲弟子的我永遠衹說 Yes 不說 No，而不是覺得：這麼荒唐的指令，怎麼樣怎麼樣！不是的，我明知道它是荒唐的，因爲我作爲弟子的智力並不差，這個事情我一聽就是極度荒唐的，但是無論它怎麼荒唐，我都要拿出十二分的真誠去執行，絕不打折扣。我並不會因爲它的荒唐、它的不合理，並不因爲我對這件事想不通而不執行，因爲我知道比想通更重要的是我和上師的心靈相通，與上師心靈相通比想通更重要，比合理化的理由更重要。所以身爲弟子，永遠不要問這個事情合不合理，這個事情荒不荒唐，這個事情該不該做，永遠不要像常人一樣問這些問題，而衹問一點：這是不是上師要求我做的？是！是就夠了，我會好好去做這件事。我將通過做這件事而實現與上師之間更進一步的心心相印和生命相通。

心心相印和生命相通的重要性高於人間一切解釋，包括高於我本人的想不通。要告訴自己：我想不通又能怎麼樣？我想不通重要嗎？我是老幾呀？我是一個愚昧無知、顛倒錯亂的凡夫，一個愚昧顛倒錯亂的凡夫想不通幾件事很正常，我爲什麼要那麼放大我的想不通，要把我的想不通凌駕在上師的指令之上，以至於寧願聽從我的想不通，也不願聽從上師的指令？要立刻認識到這是極度錯誤的！上師的指令超過我的性命，難道還不能超過我的「想不通」三個字嗎？我的一個小小的「想不通」比起上師如上帝降旨一般的指令，哪一個重要？在零點零一秒之內就得出結論：上師的指令重要，我的「想不通」三個字一點都不重要，我的「想不通」的價值不如一個螻蟻的價值，不如一個灰塵的價值，所以我要立即拋棄我的「想不通」，而嚴格、到位、認真、滿心而發地去執行上師的指令。因爲我認識到比我「想不通」這三個字更重要的是我與上師永遠不能中斷的三昧耶戒，是我與上師金剛繩般的師徒關係，不能讓任何一件小事打擾、擾亂和玷污我們師徒之間神聖的超過性命的三昧耶戒，這永遠是第一位的。這樣一想，我就覺得「想不通」三個字毫無意義，在一秒鍾之內就打消「想不通」。如果讓「想不通」三個字在自己心中多存在一分鐘，我就嚴重違犯了三昧耶戒，因此決不允許它在我精神中多存在一分鐘。

在這一點上，那若巴就做到了。那若巴每次都想不通，爲什麼上師要我去摸新娘的奶子？這種有違人倫道德的事情，怎麼能去做？這不被打才怪呢！就算是在現在這個比較開放的時代，你去摸一個新娘的奶子，也是對人家極大的冒犯，也會被打得半死，不要說在過去那麼一個保守封閉的時代，這更是對這個新娘的極大冒犯，那這個冒犯換來的肯定是一頓暴打。他當然想不通，我的上師爲什麼對我下這樣的指令？他肯定想不通。但是想不通歸想不通，他毫不猶豫地照樣執行。

因此，當我們的想不通與上師的指令發生衝突的時候，這個時候就看出上乘弟子和下劣弟子的分水嶺了。要是下劣的弟子，他就會說：「那不行，我不能行動，上師必須給我一個合理化的解釋，解釋通了我纔能去做，解釋不通這事情幹不了。」就是違拗上師的指令，他還振振有詞：「我需要一個合理的理由，我有錯嗎？我這半生來都是這樣的，誰讓我做事我都問他要一個合理化解釋。我的父母就是這樣教的，我的老師

也是這樣教的，我所接受的那些著作、那些書本、那些三觀都是這樣教的，所以我有錯嗎？」有錯！他的錯誤在哪裡？他沒有把與上師的金剛繩關係看得比性命更重要，這就是他的錯誤。

那若巴就是一個上乘弟子，他從不需要解釋，他衹問這個指令是不是來自他的上師，是就夠了。他最多是核實一下，「上師是不是要求我這麼做？」衹要帝洛巴說「是的」，他馬上就說「那好，等著，我按照您的指令去執行」。所以，每一次他都是帶著滿滿的想不通去執行，而執行的結果就是被弄得幾乎死去，到了瀕死地步。但即使到了瀕死的時候他也沒有任何的抱怨，這一點十分重要！沒有抱怨就是沒有破壞、違犯師徒之間的三昧耶戒。下一次還是這樣，再下一次還是這樣。所以這一點很重要！要學會在上師這裡不要解釋，衹要執行，這纔是一個上乘弟子、優良弟子該有的品德，而不是像一個下劣弟子那樣，頑固地要一個能說服自己的所謂理由和解釋——這是下劣弟子的行爲，不是優良弟子該有的行爲。所以，我們生命學跟社會學在很多方面都是有重大差異的。

前面就說過，現在太多的人用社會學的標準來衡量生命學，用俗學的標準來武斷地衡量聖學，就是逼著聖學削足適履，讓聖學遷就俗學。那爲什麼不用聖學的標準去衡量俗學？爲什麼不讓俗學去遷就聖學，而是處處讓聖學遷就俗學？這是一個本末顛倒的根本錯誤，而且這種錯誤在我們的弟子中以及在儒佛道的弟子、傳人中都是大量存在的，他們還不覺知，這就是《心經》裡說的「顛倒錯亂」呀！本來應該是俗學處處遷就聖學，這樣纔是合理的、正確的，而事實上在現實中處處都是聖學遷就俗學，削聖學的足去適俗學的履，這是一個重大錯誤。這個錯誤不改變，我們在聖學上是不會取得可喜的成就的。

我們老是拿社會化的標準去衡量生命科學，實際上就是逼著生命科學遷就社會科學，用社會科學這把剪子去裁剪生命科學。爲什麼不是反過來，用生命科學這把剪子去裁剪社會科學？這樣纔是更合理的，才是對的。但事實上，我們都是頑固地，而且是充滿了無明地，不覺知地，處處使用社會科學的標準去衡量生命科學，而不是用生命科學的標準去衡量社會科學。頑固地用社會化的三觀去套生命科學的三觀，而不是用生命科學的三觀去套社會科學的三觀。所以，生命科學或曰聖學永遠處在從屬地位，永遠處在被別人裁剪，以別人爲標準，以別人馬首是瞻的這樣一種狀態。處處讓生命科學以社會科學馬首是瞻，而不是讓社會科學以生命科學馬首是瞻；處處讓聖學以俗學馬首是瞻，而不是讓俗學以聖學馬首是瞻。

這一反一正，天地之別！我們之所以學不好聖學，修行不好，走不到道統裡去，這就是根本原因。但是相當多的人發現不了問題所在，他們不知道問題出在哪兒。相當多的人學了好多年的聖學，學了好多年的生命科學，最後學成了一個社會科學化的生命科學，一個被社會科學所吞沒了、掌控了、左右了的生命科學，而不是真正的生命科學，是一個被俗學化了的聖學，而不是回歸聖學之自己的聖學。我們都是嚴重地以俗人的標準來看待、評價、處理聖學問題，處處以俗人的標準、俗學的標準來處理聖學，怎麼能夠學好聖學？怎麼可能呢？這是不可能的事嘛！

像帝洛巴無端地一次一次地讓那若巴瀕臨死亡，按照社會科學的標準來看，這是非常殘忍、不人道、不人性的，對此我們可以進行一番批判，能夠把帝洛巴批判得體無完膚，覺得帝洛巴太暴力、無知，又什麼什麼的，可以扣上一堆帽子。但是，如果站在生命科學——純粹的，沒有受到社會科學污染和左右的純粹的生命科學的角度來看，這裡面處處體現的是帝洛巴的慈悲和智慧。因此，站在不同的角度，看到的是完全不同的結果。要做到老百姓所說的「上什麼山頭唱什麼歌」：如果你上的是社會科學的山頭，那你就唱社會科學的歌，但是如果你上的是生命科學的山頭，就得處處以生命科學的標準和思維方式來看待生命科學領域中的問題，不能串味兒了，不能把社會科學的標準帶到生命科學中來，它們是完全不同的兩個領域。

其實，人類總共是三大科學，除了社會科學、生命科學，還有自然科學，這三個領域是完全不同的，都不能相互混淆。我們不能以自然科學的方式來研究、探索社會科學，同樣也不能用社會科學的方式去對待自

然科學的探索與研究，因爲它們是完全不同的兩個領域，不能互相混淆，必須用各自的方式、各自的理念來對待各自領域中的問題。對此大家都好理解，因爲經過這麼多年的科普，這已經是常識了。絕大多數受過教育的人都很清晰地認爲：怎麼能用自然科學的方式對待社會科學呢？怎麼能用社會科學的方式對待自然科學呢？這是太低級的錯誤！這種錯誤是不允許發生的！

同樣的道理，社會科學與生命科學也是不能相互混淆的。但爲什麼在社會科學與生命科學之間屢屢發生混淆兩者各自特性和不同領域的無知的事情？爲什麼我們習慣性地頑固地用社會科學的標準和方式來對待生命科學？可見，對於社會科學與生命科學的關係，也要進行一次全民的科普，要讓所有受過教育——哪怕祇是受過初中、高中教育的人明白：不僅自然科學與社會科學不能相互混淆，社會科學與生命科學更加不能相互混淆，後兩者的差異更加巨大，一個是南極一個是北極，它們完全是兩回事、兩個世界，完全不能混淆。這要變成所有人的一個基本理念和基本常識，要讓所有人在看待兩個領域的不同問題的時候，自然在心中就形成了分水嶺，這一點很重要！

遺憾的是，目前在我們的弟子以及儒佛道的傳人、愛好者中，連這麼一個簡單的常識都搞不清楚，總是把社會科學與生命科學嚴重地相互混淆，相互取代，在在處處試圖用社會科學——還有部分人想用自然科學，來取代生命科學，來對待生命科學，卻不知道這三者之間水火不容，完全不同。但是，很多人就是連這麼一個基本常識都沒有。我們之前已經說清楚了不能用自然科學來解釋生命科學這個常識，今天還要再補一個常識——不能用社會科學來對待生命科學。

關於如何對待師父指令的問題，按照社會科學的標準，師父讓我做什麼，他非得給一個解釋，不解釋不行，不解釋清楚我是不會行動的。在社會領域這樣做完全正確，不這樣做纔不正確。比如我去上班，我的領導讓我做一件事情，如果不合理的話，他必須給我一個解釋，不解釋清楚的話我是不會做的，我會用種種方式違抗。但是在生命學領域，則是完全不同的一種方式、一種態度。這兩者都沒有錯，祇不過各自用符合各自科學屬性的方式來對待各自的問題，都沒有錯。在社會領域我處處要個解釋，處處要個明白，這是合乎社會科學的，這是完全正確的。但是在生命科學領域，卻是完全不同的思維，它的標準就是：解釋不重要，想不通不重要，我不毀壞、不污染、不異化我與上師之間的三昧耶戒才是頭等重要的。這是另外一套理念，另外一套標準。誰對，誰錯？這裡面沒有誰對誰錯，祇是因爲領域不同，所以制度、思維方式、三觀等就隨之不同，這是學科與學科之間的根本差異所造成的。

我們今天學習的是什麼？我們今天學習的是生命科學，當然就要處處以生命科學的標準爲標準。如果我們到了社會領域，那就要切換成處處以社會標準來對待問題。就像到了哪個國家就遵守哪個國家的法律、制度一樣，當我們進入社會科學領域，就處處以社會科學的制度爲標準，當我們進入生命科學領域，就處處以生命科學的制度爲標準，這樣各自就不會亂了。

但是，你們這個切換能力至今沒有養成，也就是這種不混淆社會科學與生命科學的能力一直沒養成，在你們的心目中總是一團糊塗，總是沒有清晰地分開。其實師父在講學中是分得很清楚的，祇是在你們的認知中總是眉毛鬍子一把抓，稀裡糊塗地攪混在一起。

苦行第九：

據說又有一次，大聖帝洛巴燃起了三大堆篝火，不緊不慢地說道：「有人敢坐在這中間嗎？」

那若巴尊者心中盤算著：「這裡又沒有其他的什麼人，看來，這話肯定是衝我說的了！」

想到這裡，於是就毫不猶豫地跳了進去，待在三堆烈焰中間，最後，以至於皮肉骨骼都被燒爛，弄得紅紅白白地翻露出來。

當他的阿賴耶識[①]都快要從心中逃逸而出的時候，大聖帝洛巴纔不緊不慢地輕輕走過來，衝他輕輕地揮了揮手，一切就恢復如常了。

這裡有兩個地方需要解釋。第一是「阿賴耶識」，第二是「阿賴耶識都快要從心中逃逸而出」。

5.八識的運作方式

先講講「阿賴耶識」，「阿賴耶識」出自大乘佛教顯宗的瑜伽行派。大乘佛教顯宗在印度的時候[②]就發展出了兩個主要的流派：中觀派（空宗）和瑜伽行派（有宗）。後來，佛教流傳到中國又發展出以如來藏統攝空有二宗的思想——既不偏於空又不偏於有的空有雙運之思想，進而演化出漢傳佛教八大宗派：三論宗（又名法性宗）、天台宗（又名法華宗）、唯識宗（又名法相宗、慈恩宗、瑜伽宗）、華嚴宗（又名賢首宗）、禪宗（又名佛心宗）、淨土宗、律宗、密宗（唐密，又名真言宗）。那麼，印度的中觀派或曰空宗，是龍樹菩薩在西元 1 世紀的時候創立的。瑜伽行派或曰有宗，是西元 4 世紀或 5 世紀（不晚於西元 5 世紀，很多學者推斷是西元 4 世紀）的兩個大菩薩創立的，他們是兄弟兩人——哥哥叫無著[③]，弟弟叫世親（亦稱「天親」），主要是哥哥無著菩薩創立了瑜伽行派。此即所謂的「空有二宗」，但在印度不是稱「空有二宗」，「空有二宗」是佛法傳到中國以後，中國對這兩派的方便稱呼。

先有空宗，也就是龍樹的中觀派，它是建立在般若經的基礎上，般若經就是談空性的一類佛經。整個佛經可以分爲十二類[④]，叫「十二部經」，或「十二分教」——「分」是可以分成十二個部分的意思，有時候叫「十二部」（全稱「三藏十二部」）。除了這種分法，還有「五時說法」之分。般若類經典就是「五時說法」的「般若時」所說的經典。般若經的宗旨和根本思想是圍繞著佛性中一個非常重要的根本屬性——空性來探討的。大體而言，所有的事物都是無我、無爲、無執的，這「三無」統稱爲「空性」，簡稱「空」。

「無我」就是所有的事物都沒有真主人，有真主人一定是個幻覺、錯覺，不是事實。事實就是真相，真相是所有的事物——無論是有情世界，還是器世界，都沒有真主人。「有情世界」指的是一切眾生都有情感、有意識，所以他們被稱爲「有情眾生」。有情就是眾生，眾生就是有情。有時候不叫「有情」而叫「含識」，「有情眾生」即「含識眾生」或「含靈眾生」（「靈」也作「識」講），凡是有意識的都叫「眾生」。「有情眾生」或曰「含識眾生」「含靈眾生」相當於現在哲學所說的「主體世界」。佛家又把「有情眾生」簡稱爲「能」，因爲他們「能識」——有能力去認識、理解這個世界。無意識的稱作什麼呢？稱作「器世界」，器世界就相當於現在哲學所說的「客體世界」「客體存在」。像地水火風空、日月山河這些無意識的事物，佛家稱之爲「器世界」或曰「所」——被認識的对象。

我們回來講般若經。龍樹菩薩所創立的中觀派又叫「般若學派」，傳到中國以後被稱爲「空宗」。爲什麼叫「空宗」？因爲空宗重點闡述的是佛性中的空性。佛性中有很多內涵，比如說自足性、自在性、自明性、自生性、自然性、自律性、自由性……換一個角度說，佛性飽含真善美，這些都屬於佛性的重要屬性。除了這些重要屬性之外，佛性還有幾個極度重要的屬性——無我、無執、無爲，此即「三無」屬性，這是佛性（心性）的根本屬性。「三無」是分開地說，「三無」捏在一塊說統名曰「空性」。空性是心性最爲核心的一個概念，所有其他性——自在性、自明性、自覺性、自律性等都是建立在空性之上的，都是以空性爲基礎

---

① 「阿賴耶識」又稱「藏識」，含藏一切種子故。在藏文中，「阿賴耶識」是「一切的基礎」之義，一切由此變現故。唯識家認爲它是「去後來先做主公」，有點兒像俗語裡「神識」的說法。（原文註釋七）

② 後來，佛教流傳到中國又發展出以如來藏統攝空有二宗的觀點——既不偏於空，又不偏於有的空有雙運之觀點，進而演化出漢傳佛教八大宗派。

③ 無著菩薩，古印度僧人。大乘佛教有宗（瑜伽行派）創始人之一。亦稱「阿僧伽」。北印度富婁沙富羅國人。約活動於西元 4—5 世紀。初信小乘說一切有部，但因惟思「空」義，而不得要領，煩惱異常，甚至想自殺。傳說後來聽彌勒菩薩說大乘空觀，學《瑜伽師地論》，才有所悟，乃改信大乘，弘揚有宗之說。見其弟世親在阿逾闍國宣講小乘，非議大乘，乃囑人召其回國，親爲之說大乘教義。世親因此亦改信大乘有宗。著有《攝大乘論》《順中論》《大乘阿毗達磨集論》等。後來大乘有宗傳入中國，稱爲「唯識宗」（法相宗）。

④ 「十二部」指：契經（長行文句）、重頌（以偈頌重宣長行文句）、孤起頌（全部以偈頌方式記載）、無問自說（無需提問，佛自行開示）、因緣（敘述說法教化的因緣）、譬喻（以譬喻令眾生理解）、本事（記載佛陀或菩薩過去生的事蹟）、本生（記載佛陀前生修行的事蹟）、方廣（解說廣大的真理）、未曾有（記載佛現種種神力不思議的經文）、論議（以論議形式問答的經文）、授記（佛陀對菩薩或弟子的授記）。

爲前提的。這是佛法中很難理解的一點，好多人在這個地方理解起來有困難。我們今天衹做簡單介紹，詳細介紹那得車載斗量的經論，太多了，我們衹揀其要點說一說。

中觀派是緊扣著、圍繞著空性而討論，這既有優點，也有缺點。優點是什麼？由於中觀派是心無旁騖、全力以赴地討論空性，因此它討論的空性最深刻、最透徹、最細膩，這是優點。缺點是什麼？缺點是它幾乎不涉及佛性其他的重要內涵與屬性，比如說自律性、自覺性、自生性、自發性、自然性、自在性……因爲全不涉及，就讓後學容易產生一個錯覺：好像佛性衹有空性，沒有其他性。在佛家，後人給它起了一個名字叫「但空」。「但」在這個地方當「唯一」和「僅僅」講，僅有空、衹有空，所以叫「但空」。這是一種批評性的語言，就是我們不能把那麼豐富的佛性理解成僅有空、衹有空，沒有別的了。比如我們交朋友的時候，理解朋友太片面，衹抓住了朋友的某一個優點，朋友還有別的優點我們不看，我們就看到一個點，這就是以偏概全。「但空」是後人對龍樹創立的中觀派（簡稱「中宗」或「中觀」）的一個批評。「但空」的意思是我們眼裡衹有空，沒有別的，這樣對佛性的理解是嚴重偏頗的：不是空不重要，不是空不是心性的重要內涵，而是空再重要，它也衹是心性中若干重要內涵之一，我們不能把「若干之一」變成「唯一」。龍樹錯誤就錯誤在這兒，他把「之一」搞成了「唯一」，這樣人們研究他的流派、學習他的著作，就很容易被他帶偏。會偏成什麼呢？和他一樣，對佛性的認識以偏概全，衹認識到佛性空的一面。

那麼這個問題誰來糾正？龍樹菩薩是十地大菩薩，是釋迦牟尼的佛經中多次授記的一位菩薩。釋迦牟尼在世的時候多次預言，四五百年後將誕生一個偉大的菩薩來闡述佛法，這個人誕生在龍年，名字裡有一個「龍」字（就是指龍樹），以後會從龍宮裡取出重要的大乘佛法經典。這些龍樹都做了，所以我們有充足的證據，證明釋迦牟尼預言的四五百年後的那個人就是龍樹，絕對沒錯，因爲太多的信息都脗合上了。像這樣的大菩薩，不是隨便什麼人就能輕易否定和反駁的，反駁他的人一定也要成爲大菩薩，這樣的人才有能力去反駁，才知道他的問題出在哪兒。

歷史又催生了第二個偉大的大師——無著大師，龍樹之後三四百年，無著誕生。無著學習了龍樹的所有著作，閱讀了大量的經典，就發現龍樹有問題。他很想糾正、補充龍樹的不足，但又認爲自己的證量不夠，沒資格去補充，達不到條件——無著衹是有願望，而沒有能力。爲了提陞自己的能力，無著就到雞足山（真正的雞足山在印度，距離靈鷲山很近——衹有二三十公里。不是中國雲南的那個雞足山，雲南雞足山是一個贋品、冒牌貨），找了一個山洞閉關，不斷地祈請彌勒菩薩顯現並加持自己，使自己有智慧有證量去補充龍樹的不足，糾正龍樹的偏差。

無著前後祈請了十二年時間，連彌勒菩薩的影子也沒見著。這期間，他多次灰心喪氣，認爲自己跟彌勒菩薩沒緣。他第一次打退堂鼓是在苦修了六年卻連一個吉祥的夢也沒有，他覺得不可能見到彌勒菩薩了，說「算了，不求了」，就準備下山。剛走到山下，他就看到一個老婆婆在磨一根大腿粗的鐵棍，使勁在那兒賣力地磨。老婆婆看上去有七八十歲，他很好奇地問：「老婆婆你這麼大年紀了，磨這個幹啥？」老婆婆說：「我家裡缺一根繡花針，我要把它磨成一根針。」他大爲驚訝，說：「婆婆你瘋了？你都七八十了，這根大腿粗的鐵棍，在你死前肯定磨不出繡花針來。」老婆婆說：「沒事啊，我磨不出來，我兒子接著磨，兒子磨不出來，我孫子接著磨，終究有一天會磨出繡花針的。」這一聽，無著愣住了：「普通一凡夫尚有此鍥而不捨的決心，我身爲追隨聖賢之道志在菩薩的一個修行人，怎麼一點耐心都沒有呢？僅僅幾年祈請不出彌勒菩薩就放棄，我這算哪門子修行人！」他啥也不說了，轉頭回去，接著晝夜不停地祈請彌勒菩薩。他前前後後有三次喪失信心下山來，磨針衹是第一次，後來又有兩次，每次都是下山後遇到一些事情啟發他回到山洞。就這樣，前後持續了十二年。

十二年後的某一天，彌勒菩薩像真人一樣出現在無著面前。無著說：「這十二年來，我天天祈請你，你哪兒去了？」彌勒菩薩說：「我一直在你身邊呢。」無著說：「我怎麼沒看見？這個山洞除了我什麼都沒有，空空如也。你說在我身邊，你在哪裡？」彌勒菩薩說：「我時刻在你身邊和你一起。你業障深重，所以看不見我。」無著說：「怎麼證明你在我身邊？」彌勒菩薩說：「你看，我身上全是你吐的痰。這十二年來，你坐在那邊祈請，祈請的時候喉嚨有痰了，就往左右吐痰，我正好在你身邊，所以我就成了你的痰盂。看我全身都是你吐的痰，這就是證據，證明我在你身邊。」無著一看，可不是嘛，彌勒菩薩全身被他吐滿了痰，忙說：「不好意思，我不知道你在旁邊。我以爲沒人就隨便吐痰，沒想到我旁邊是有人的，還是一個重要的人！」彌勒菩薩說：「爲了證明眾生都在業障中，咱倆做個試驗。你背著我下山，到了山下遇到人就問『我肩上背的是誰？』」無著說「好」，就背著彌勒菩薩下山，見人就問：「你知道我肩上背的是誰嗎？」大部分人回答的是「你肩上背了一條狗」。——他這才知道，眾生因爲業力不同，所見完全不同！到了山下，無著就獲得了很大的啟悟。

從那以後，無著每天晚上入定，在定中上升到彌勒淨土去聽法。彌勒淨土就在六道內，具體是在天道的忉利天（忉利天內院又叫「彌勒內院淨土」，簡稱「彌勒淨土」。這個院子內是淨土，院子外就是天道的普通世界）。無著每天晚上都入定上升到彌勒淨土聽彌勒講經說法，早晨出定後回到人間，把一整晚聽到的內容全部記錄下來，形成文字。前前後後，無著記錄了五大本著作，名字叫「彌勒五論」[①]，最有代表性的是《辨中邊論》《寶性論》（《寶性論》是《究竟一乘寶性論》的簡稱，有翻譯成中文。我有一本《寶性論》在林芝，它像《辭海》一樣厚，這還衹是五論之一）。無著在聽完五論以後，智慧大開、學養大長，可以寫重要的論著了。

無著菩薩就在「彌勒五論」的基礎上，開始了自己的創作，寫了很多著作，主要有《攝大乘論》《順中論》等。他的弟弟世親又對哥哥無著的著作和「彌勒五論」做了註解和疏釋，寫了《唯識二十論》《唯識三十論》等著述。無著和世親的著作都是闡述八識的，這樣就形成了一個新的思想體系、新的流派，這個流派在印度就被稱爲「大乘瑜伽行派」，簡稱「瑜伽行派」。

玄奘西天取經，取的就是瑜伽行派的論。嚴格地講，玄奘去西天不是爲了取經的，是爲了取論的。經和論不是一個概念，經是佛說的，論是菩薩說的。當然玄奘也取了一些經典，他更主要的目的是取論，具體說就是取無著和世親兩兄弟的著作，包括「彌勒五論」也如願以償取回來了。取經回來後，玄奘就成了瑜伽行派最有代表性的傳承人。瑜伽行派到了東土，就有了一個新的名字叫「唯識論」，或者叫「唯識宗」，玄奘就是唯識宗的創始人。

唯識宗是典型的經院派哲學，極爲複雜。很多人學習唯識宗、研究唯識宗，一生走不出來，就是因爲唯識宗是一門非常龐雜細膩的經院派學問。當時還沒有「經院派」這個詞，這個詞是從西方傳過來的，總之唯識宗是典型的東方經院哲學派：就在那裡玩弄概念，一個概念套一個概念，再套一個概念，無窮無盡，無休無止。唯識宗的概念大體上有兩三萬個，而且這些概念大的套小的，小的套大的，好複雜好複雜，套著套著就編織出了一個龐大的哲學體系，這個哲學體系就叫「唯識宗」，或者叫「唯識學」。因爲唯識宗太過龐雜了，要講好多年纔能大體上講清楚，所以我們就大概地講一下它的核心思想、理念，也就是八識論。

唯識宗是專門研究、談論八識的。「識」是怎麼來的呢？在佛家，識是不好的，智就是好的；識來源於智——來源於般若智，般若就是智慧，「般若智」又叫「清淨智慧」，因爲它沒有被污染。某種難以言說的原因，在清淨的般若智慧世界中，突然之間生起了一個東西叫「無明」。這個無明是從哪裡來的，佛家始終沒有說清楚。不僅佛家沒有說清楚，全人類都沒有說清楚，這不能衹怪釋迦牟尼，要怪的話包括耶穌、穆罕默德、孔子都要拉進來一起怪。要罵一起罵，因爲這些聖人都沒有說清楚，所以這個問題就成了人類最大的

① 漢傳與藏傳有所不同。漢傳彌勒五論：《瑜伽師地論》《大乘莊嚴經論頌》《分別瑜伽論》《金剛般若波羅密多經論頌》《辨中邊論頌》。藏傳彌勒五論：《辨法法性論》《辨中邊論》《究竟一乘寶性論》《現觀莊嚴論》《大乘莊嚴經論頌》。

一個謎團：在清淨的般若智慧世界中，突然之間生起一股無明之風、無明的力量，爲什麼？它是怎麼生起的？無來由地就這麼生起了一股無明的力量或無明之風，這股風、這股力量異化、扭曲、污染了般若智慧。

污染以後的般若智慧就不再叫「般若智慧」了，叫「識」。智墮落爲識，識又墮落成這個能所世界[①]：能是五蘊（色受想行識），所是五大（地水火風空），或者把「空」去掉則爲四大（地水火風）。所以，按照唯識宗的觀點，或者說按照佛家的觀點，整個能和所的世界，無論五蘊還是五大，都是從八識中顯化出來的。八識是六道的基礎，是所有墮落的基礎和源頭。整個六道都是從八識中演化出來的，八識是所有眾生的基礎，是所有日月山河的基礎，是所有自我、五毒、假惡醜的基礎和源頭……八識（無明）是萬惡之源。

在無明的推動下，般若智慧墮落、異化成八識。八識最原始的識、最初的識叫「阿賴耶識」，「阿賴耶」是基礎的意思，「阿賴耶識」又叫「基礎識」（也稱「普基識」）。最早不是八識，最早衹有阿賴耶識這一識，它是整個六道所有假惡醜、一切不好的東西的基礎和源頭。

在基礎識的基礎上又生起了第七末那識，末那識有兩個特點：第一個特點是生起了自我，以及自我基礎上的我執——對我（自己）的迷戀和執著；第二個特點是分出了二元，所以末那識又叫「分別識」，就是因爲它分出了第一個二元。「二元」是什麼？是「能所」。所有二元的根二元，就叫「能」和「所」。分別識（末那識）賦予了能和所兩個基本屬性：一個叫「自我」；一個叫「分別心」，或者叫「二元化」。

由於能和所都擁有了二元化屬性或者叫分別心屬性，因此這個能和所的世界——用現在的話說叫「主體世界和客體世界」，在二元化屬性（分別心屬性）的驅動下，不斷地分裂、不斷地分裂，就像大樹分杈、再分杈，杈又分杈、杈又分杈……無休無止，衹要大樹生長一天，不斷分杈的過程就會持續一天。能世界和所世界的所有事物都像樹一樣，衹要存在就不斷地分裂，一分爲二，再一分爲二，一直不斷地分裂，這在佛家叫「二元化」。二元化的能世界裡的一類特殊眾生是人類眾生，又叫「有情眾生」。有情眾生的二元化專門有一個名字叫「分別心」。我們都擁有這個共性——二元化，也就是分別心。我們的特點就是不斷地製造對立、二元，不斷地對立、不斷地對立……爲什麼有這樣的屬性？因爲我們分有了能世界與所世界的一個共性——二元化。

二元化是誰造成的？是第七末那識造成的，它就負責幹這個壞事，它是造成二元化的罪魁禍首。末那識分出兩個世界——最初的這兩個世界是所有二元化的母二元化或曰基二元化，這兩個世界就是能世界和所世界，或曰主體世界和客體世界。

第七末那識在主體世界中接著分化，又從自身中演化出了第六識「意識」。意識的功能和作用是什麼？意識最核心的功能和作用就是認識。認識什麼？認識兩個对象：一是認識自己，俗稱「反省」，也就是意識認識意識自己；二是認識客體世界，認識客體世界就等於我們對這個自然世界的探索。無論是認識自己，還是認識外在的事物，都離不開一個共性——認識，第六意識的核心功能就是認識。

「認識」是我們現代人的稱呼，在傳統的唯識學中沒有「認識」這個詞，它有一個和認識一個意思的詞叫「了別」，大家可能都沒見過也沒聽過這個詞。唯識宗的很多術語極其枯澀、深奧，把這些術語搞清楚就得要幾年時間，因爲它有幾萬個這樣的術語。「了別」翻譯成現在的話，就是認知、認識，第六意識的核心功能是了別，因此第六識又叫「了別識」。這些術語很複雜，我們盡可能地簡化，別像走迷宮一般陷進去了。

從第六意識中又進一步地演化出五識：眼識、耳識、鼻識、舌識、身識。五識是負責什麼的呢？通俗地說，眼識（眼睛）負責看，耳識（耳朵）負責聽，舌識（舌頭）負責嘗，鼻識（鼻子）負責嗅，身識（身體）負責感（感覺、感應）。

---

① 關於八識每一識各自的特點，以及八識如何演化出六道與眾生、六道眾生的共性和每一道眾生的個性，潘麟先生在講授《普賢上師言教》時也對此進行過詳細闡述，大家如能相互參照著學習，一定會對此主題有更深的理解。

順便說一下爲什麼我特別討厭、反感覺受。覺受是怎麼來的？覺受主要有兩個來源：一是來源於身覺受，二是來源於心覺受。

什麼是「身覺受」呢？比如說，你打著坐、打著坐，就感覺到全身著火一般；打著坐、打著坐，就感覺到自己很輕，幾乎要飄起來了；或是打著坐、打著坐，就感覺到身體像鐵一樣沉重，非常沉重；還有一些更神奇的，感覺下半身很重、上半身很輕，或者是下半身很輕、上半身很重……所有這些感受，都可以統稱爲「身受」，因爲都是發生在身體上，所以歸納到身受範疇。身受衹是眼、耳、鼻、舌、身的受覺發生了一些改變，身體本身沒有發生改變。

你們記住：感覺到身體很重，或很輕，或怎麼樣，甚至感覺到身體是空的就連風都能穿過去，各種各樣的感受，其本質不是身體發生了變化，而是古人說的「身識」（現在叫「神經系統」）中的感受發生了變化。如果我們執著、迷戀這個東西，我們就沉淪於身識中出不來。迷戀於身識中出不來，這與我們修行解脫的宗旨背道而馳，因爲修行解脫是要轉識成智的，是要把識去掉而恢復到智慧中去的。我們一旦沉淪於身識就恢復不回去了，我們修行的過程成了強化身識的過程，這個強化身識的過程是和解脫背道而馳的。

太多的人都沉淪於身識中出不來。不衹是我們的弟子如此，整個修佛修道修儒的修行人——修佛裡面還分修小乘的、大乘的、密乘的，密乘（密宗）裡面又分好多宗派，包括這個流派那個流派的瑜伽修行人，還有基督教徒、回教徒、伊斯蘭教徒、印度教徒，等等，全人類所有跟修行有關的人，都是如此。我幾十年來跟他們打交道，對他們進行了不斷深入的瞭解，半個世紀下來很悲哀地得出了一個結論：所有修行人，雖然他們主觀是好的，都想追求覺醒、追求解脫，實際上他們幹的都是南轅北轍的事——越努力修行還越墮落，離解脫還越遠。我很悲哀！

本來我們的意願都是好的，用國家的話說，追求幸福生活是人的天性。共產黨的任務就是滿足所有公民對幸福的追求，這個任務由共產黨帶領我們去實現。而聖人們帶領我們實現的是更大的幸福，是終極解脫、終極幸福。聖人們和黨的宗旨是一樣的，黨的宗旨是給我們帶來物質的繁榮，並在這個基礎上獲得相應的幸福，而聖人們要帶領大家完成的是包括物質繁榮在內的整個身心靈的解脫、解放。當然，聖人們的理想更神聖、願望更莊嚴。但事實上很遺憾，所有的所謂修行人的結局都很悲慘，爲什麼？因爲他們背道而馳。不知道是他們自身的原因，還是師父沒有帶好，還是經論法本沒有說清楚？不知道哪個環節出了問題，還是所有的環節都出了問題？總之，他們都在錯誤的方向上追求，都行走在錯誤的道路上。

其中一個最常見的錯誤，就是他們十分迷戀覺受。他們爲什麼會迷戀覺受？是因爲師父沒有告訴他們？還是師父主動鼓勵他們迷戀、追求覺受？還是他們的師父並沒有這麼教，衹是他們自己迷戀覺受？不管什麼原因，我們衹說結論，結論就是幾乎所有的修行人都迷戀自己的覺受——有了覺受就十分高興，沒有覺受就十分沮喪，他們就在覺受中升降、喜怒，有一點覺受就歡喜無比，沒有了覺受就如喪考妣。

那麼，覺受是什麼？覺受就是身識，追求覺受就是在強化身識。更廣義地講，強化身識就是在強化識，識越得到強化，我們就越不能解脫，越和解脫背道而馳。衹有智纔能解脫，而識是沉淪的，迷戀在沉淪中當然不得解脫。

我要告訴大家的是：一定要視所有覺受爲根本仇人，避之如蛇蠍，千萬不要迷戀！有了就有了，也不要懼怕，因爲懼怕是另一種執著。天天懼怕它，也是一種執著。總之，不允許執著覺受——不管對它是迷戀，還是懼怕，還是討厭，這些都不可以有。那最佳的態度是什麼？是平常心——沒感覺，沒態度，沒反應，這就是最佳的反應。

最常見的兩個覺受來源，一個是身覺受，一個是心覺受。我們已經說了「身覺受」，那什麼是「心覺受」呢？心覺受就是喜歡在心裡找一些感覺，比如說心情愉快啦，心裡產生了一種獨特的感受啦，等等。和對待

身覺受一樣，我們不可以對心覺受有任何的沉淪、迷戀，一旦沉淪在心靈世界的種種覺受、感受、情感、意識流、情緒之中，結果和陷入身覺受是一樣的：都是在強化識，衹不過一個強化的是身識，一個強化的是意識，異曲同工。

追求覺受的人，基本上都陷入了這兩大陷阱，要麼是身陷阱，要麼是意陷阱，也就是老百姓說的精神陷阱。這兩個陷阱都不能陷入，陷入哪一個都不好。不幸的是，全人類追求解放的宗教徒、修行人、靈性追求者，全部陷入了兩大陷阱中的某一個陷阱或兩個陷阱，他們不是陷入身識的窠臼和牢籠之中，就是陷入心識、意識的牢籠之中。你和他們交談幾句就知道，他們總愛在意識中玩弄一些鬼把戲，儒家王陽明稱之爲「玩弄精魂」或「玩弄光影」，整天炫耀：「我精神中出現了什麼，我又看到了什麼，我又夢到了什麼，我又……」實際上就是一種意象。如果他們迷戀到精神深處（意識深處），一定會出現這樣那樣的意象。他們把這些意象視爲一種成就，視爲一種功德。其實這不是成就，不是功德，這衹是一種意識的幻化。

如果我們陷入覺受中也會這樣，追求什麼就得到什麼。如果我們在身識中有所追求有所迷戀，我們會一天到晚出現無窮無盡的身體上的異樣覺受，最有代表性的是 20 世紀 80 年代到 90 年代的氣功運動。我對氣功做過深入研究和瞭解，氣功運動有一個共性：氣功師非常鼓勵大家去追求所謂的氣感（氣的感覺，簡稱「氣感」），讓大家覺得自己有了氣感就有功夫了，沒有氣感就白學了、白練了。沒有人想白學，白學不符合人性，誰都想學有所得。氣功師就抓住大家這種有所得的心理，不斷地引導、鼓勵這些信徒、學生去追求氣感。在這些氣功師的鼓動、誤導下，這些學生、氣功愛好者就一天到晚地追求氣感——佛家把這些東西統稱爲「覺受」。氣功追求的氣感是以身體爲主、精神爲輔——包括意識覺受，但以身體覺受爲主。

當時的氣功愛好者們一見面，最熱衷的事情就是問：「你最近有什麼氣感？」「我有，我的手裡面往外跑風，我的這個手指間往外冒氣。」「我比你更好，我全身的氣就像開水一樣滾動來滾動去。」「我比你更好，我的兩眼都放光。」「我比你更好，我晚上還做夢，夢到了佛菩薩，夢到了……」「我晚上睡覺的時候，感覺到有一股氣從我的腳心湧泉穴像噴泉一樣『噌』（cēng）地直衝我的頭頂百會穴，又從百會穴『欻』（chuā）地像瀑布一樣進入我的下丹田，又清楚又真切。」……

他們相互之間就在說這些覺受，比較這些覺受。如果你氣感很差，會感到自己很沒面子：爲什麼他們的感覺那麼好，我怎麼什麼都沒有，我的氣不從手心冒，也不從這個手指跑，也不從湧泉穴往上衝，啥感覺都沒有……你坐在那裡，就感覺到自己很差勁。你回去後暗暗加強對氣功的練習，告訴自己，一定要練出氣感，下一次再見面的時候，要給他們一個驚喜。你就憋著這股勁兒回去練。果然，沒出兩天，哇！你就從腳板心開始冒火，這個火一直往上燒，你感覺到這個熱氣、火氣一直往上燒到頭頂。你感覺到很舒服，全身像觸電一樣，然後從頭頂又降了下來。你感覺到這些東西非常好……下一次聚會的時候，你果然成了整條街最靚的仔！你感覺自己的虛榮心得到了滿足。

這種追求覺受的風氣從 20 世紀 80 年代、90 年代一直延續到現在。氣功消失了以後，又從印度傳來了瑜伽，尤其是哈他瑜伽，也非常注重這些東西。哈他瑜伽在印度的時候不重視這些東西，但到了中國後就和中國的氣功結合了起來，變成了中國版的瑜伽，像當年氣功師吸引氣功愛好者一樣，那些瑜伽教練、瑜伽館爲了吸引瑜伽愛好者，就把當年氣功界的這種惡習帶到了瑜伽界中。「注意身上有一股氣，這股氣順著你的胳膊來到了手心，好，帶著這股氣伸胳膊，伸——，要感覺這股氣……」一天到晚在搞這些玩意兒。大部分人真的有感覺了，把這種感覺當成了成果誇耀：「你看，我們的瑜伽好吧！」對練習者和瑜伽愛好者來說，有這些感覺就意味著自己練瑜伽練出點成果來了，越發地喜歡甚至迷戀上瑜伽，天天練瑜伽，越練就覺得：「我全身開始發燙，越來越燙，整個人像沉浸在開水中一樣，越來越燙；第二天又感覺到發冷，越來越冷……」瑜伽教練也不斷地鼓勵你：「這樣就對了，再熱點，再熱點……」他的主觀意願說再熱點，果然又

熱了，練習者認爲這說明瑜伽教練講得是真好：「瑜伽教練說熱，我果然就熱了，更熱了……」這是怎麼來的呢？實際上這就是一種意願的創造，因爲有更熱這個意願，所以在這個意願的驅動下就真的感覺更熱了。

有覺受歸有覺受，實際上身體並沒有發生任何變化，那一會兒熱、一會兒冷這些感覺是怎麼來的？這是身識被調動而產生的感覺，跟身體沒有半毛錢的關係，這些都衹是身識（感覺）。這類似於心理學做的一個試驗，這是普通人都能做的一個試驗——心理暗示。

我就見過一個視頻，一個老師給學生們做試驗，把幾種物質放在一起，老師說：「這些物質在一起會產生化學反應，化學反應的過程中會產生一種奇臭無比的氣體，一會兒冒出這種氣體大家不要驚訝，提前跟大家說一聲。」學生們就盯著看老師做試驗。老師搞一點粉末，又搞個什麼東西，放在一個瓶子裡攪拌攪拌。果然，瓶子裡開始冒白煙，老師就做出聞到奇臭無比的氣味的樣子，無法忍受，捏著鼻子沖出去了。氣體繼續往外冒，冒到了學生那裡，學生在老師的示範下，發現自己也聞到了奇臭無比的氣味，無法忍受，都捏著鼻子趕緊衝出去。這種氣體一直飄，飄滿了教室，飄到教室最後一排的時候，最後一排的學生也聞到奇臭無比的氣味，也捏著鼻子沖出去了。然後，老師進來把白煙撲滅，再把學生召回來，說：「我剛纔做的是一個心理學試驗，這個試驗就叫『心理暗示』。其實白煙沒有任何氣味，我衹是做出了一個聞到了奇臭無比的氣味的樣子，做出了一個很不好的痛苦表情——忍受不住趕緊衝出去，就是這麼一個暗示。你們被我暗示了，這節課的內容就叫『暗示』。」

同理，感覺越來越熱或感覺到別的什麼，這些都是暗示——與身識所配合的暗示，其實身體什麼都沒有發生。所以氣功師、瑜伽師們玩的純粹是暗示，是通過心理學就能破解的一些小把戲。普通的覺受衹是現在心理學的一些心理暗示、心理意願。你的心理意願創造了你的覺受，你的覺受又加強了你的心理意願。所以，你感覺到身體越來越熱、身體跑風了……其實什麼都沒有發生，你衹是在一個錯誤的世界中越走越遠而已。嚴格地講，氣功就是一個騙術，什麼都不是。不僅氣功是騙術，強調感覺、製造感覺的哈他瑜伽之類的也是騙術。

我在印度待過很多年，真正的瑜伽絕不強調這些覺受，真正密宗的瑜伽修行也是不強調這些覺受的。大家要區分覺受與證量之間的根本差異，我們衹追求證量，不追求覺受。覺受很多時候是阻礙證量的，如果淪陷在覺受中，我們就幾乎永遠不會再有真實的證量了。所以覺受是證量的敵人，是證量的絆腳石。我們要追求的是證量，而不是覺受，這一點一定要弄清楚！證量就是真實的造詣，而覺受是心理的暗示，過去佛法中沒有心理暗示之說，就把種種感覺、感受稱作「覺受」。

無論是對身體的心理暗示，還是對心、對意識本身的心理暗示，都可以做到暗示暗示就讓你產生一些異樣的感覺、感受。一個成功的心理催眠師能夠讓你很快產生月亮是個紅火球這樣的錯覺。月亮不再是白的，而是像太陽一樣地發紅，是一個紅月亮，這在心理學中是很容易達到的事情。如果你願意這樣做的話，很快就會看到月亮是紅的，你認爲這是一種證量。實際上，這衹是一種心理上的暗示和跑偏，這衹是一種覺受，什麼變化都沒有，這不代表證量。

這就是爲什麼我強制性要求你們大量地閱讀經論，大量地閱讀前輩們的傳記。慢慢地讀多了，你們就會總結出哪一些是覺受，哪一些是證量，對這兩者就能分判清楚了。這種區分，很多時候真的一句話兩句話難以概括，如果能輕易概括的話，還要那麼多的經論幹什麼？所以，修行人一定要學富五車，你們永遠繞不過去，你們永遠不要存有僥倖心理：又不讀書，又能夠順利地完成覺醒的全過程。沒有人能夠做到不讀書就能覺醒，佛都做不到，難道你們比佛還厲害？所以，你們一定要放棄這種僥倖心理和懶惰心理，大量地往死裡讀書，就這麼讀，「書讀萬遍，義理自現」，到時候很多很多細節自然就明白了。

再回來說八識。八識在生和死的時候，是有一個「展」和「收」的過程的。

我們平時所說的「這個人這一世死了」，是什麼意思？這個「死了」籠統地講，叫「神識離開了身體」。所謂的「神識」，老百姓就叫「靈魂」。靈魂具體指的就是第八阿賴耶識。人在死亡的時候有一個意識的收攝過程，什麼叫「收攝」？人死亡的過程分爲身和心兩個方面。身體這個肉體跟外界的自然界一樣，都是由「四大」（地水火風）或「五大」（地水火風空）組成，身體叫「色身」，外界叫「色界」。「色」用現在的話說，就叫「物理世界」或「自然界」。那麼，身體這個色身由四大或五大組成，人死亡的時候色身開始死去，這叫「四大崩離」或「五大崩離」。我們的感觀也屬於色身的一部分，在色身崩離的時候，感觀也在崩離：眼睛失去了視覺，耳朵失去了聽覺，鼻子失去了嗅覺，舌頭失去了味覺，身體失去了感覺。隨著身體和感官的崩離，心（意識）也跟著收攝回去：眼、耳、鼻、舌、身對應的眼識、耳識、鼻識、舌識、身識，這五識就收回到第六意識中去了。爲什麼？因爲它們當初就是從第六識中演化出來的，所以現在要回去，這就叫「收攝」。如果眼識收攝回去了，這個眼睛就看不見任何東西了；耳識、鼻識、舌識、身識，都是這樣。

識爲什麼要收攝回去呢？因爲它所依附的那個依附者不能再被依附了。這有點像藤纏樹，藤所纏的樹死掉了，不能再纏，無法再纏，藤衹好收回——不是它想不想收回的問題，而是它不收回不行。那麼，眼睛隨著四大崩離已經崩壞了，無法作爲依靠了，眼識衹好收回，也就是退回到意識裡去。眼識、耳識、鼻識、舌識、身識這五識全部退回到第六意識裡去了，哪個識退回去這個識就喪失了功能：眼識退回去，眼睛就喪失了功能；舌識退回去，舌頭就喪失了功能；身識退回去，身體就沒有了感覺……最後就什麼都沒有了。

五識往意識裡退是收攝的第一步，第二步就是意識往回退，因爲意識所依附的对象是大腦，大腦也在崩壞，所以意識也喪失了依靠。那麼意識喪失了依靠以後，就啟動了回收程序，開始了回收進程：第六識退回到第七識裡去，第七識又退回到第八識裡去。這個時候，對於這個具體的人而言，前七識全部沒有了，衹有第八識。

前七識不斷退回的過程，在每個人身上的時間長短是不一樣的：有的人用了幾天才退回到第八識，完成了這一級一級的收回工作；有的人是在幾分鐘內就完成了……每個人都不一樣。這就是俗話說的，有的人死得利索點，有的人死得不利索。「不利索」是什麼意思？不利索就是收攝的過程慢，拖泥帶水，三拖兩拖地幾天過去了，他還沒死透。有的人死得很利索，最快的像電視上經常說的，他正在說著話，眼一閉頭一低，就走了。這就是收得快的，幾分鐘之內就收完了。這個時間的快慢不是我們討論的重點，我們要討論的是前七識層層後退、層層收攝到第八阿賴耶識的過程。

關於阿賴耶識，在《唯識宗》裡面有一句著名的話，叫「去後來先做主公」。「去後」是指第八阿賴耶識最後離開身體，最先離開身體的是五識（眼識、耳識、鼻識、舌識、身識）。所謂的「離開」指的是消失，那麼最早消失的是前五識，下一步消失的是第六識，再下一步消失的是第七識，最後消失的纔是第八識。第八識離開身體就叫「去」，「去後」就是指八識離開身體的時候，第八識是最後一個撤離。

那麼，「來先」是什麼意思呢？這就涉及投胎的問題了。所謂的「投胎」就是第八識在自身的業力驅動下，去找與此業力相對應的父母、受精卵以及胚胎。從受精卵開始一直到出生之前，整個懷孕過程的任何一個時間，第八識都有可能入胎，都有可能進去。不是說在受精卵的一瞬間第八識非得進去，不是的。一直到出生之前，任何一個時間點第八識都有可能進去，甚至在出生的一瞬間它才進去都是有可能的。總之，第八識入胎的時間具體到每個人那裡都是不一樣的。第八識入胎之前的胎，並不具備意識，衹具備了物質的結構，衹是爲第八識的入住營造了一個環境、一個房屋而已，這個房子裡面是沒有主人的。「來先」指的是最先進入一個新的生命中去，也就是第八識尋找到了一個新的軀體住進去了。

第八識入胎後，就開始了它的演化歷程：先是演化出第七識，再從第七識中演化出第六識……這個演化還要和生理同步，不是它想演化就演化的。雖然第八識本身不需要太多的生理基礎，第七識也不需要太多的

生理基礎，但是第六識以及前五識是需要生理基礎的。比如說，大腦沒發育好，意識就拓展不開；或者眼睛、耳朵、鼻子沒長好，眼識、耳識、鼻識也拓展不開。所以，六識的演化是需要一定的生理條件作爲前提的，也就是要等五官什麼的都長好了，長好了六識纔能夠演化出來，比如眼睛的視覺系統發育良好了，眼識纔能在這個發育良好的視覺系統的基礎上逐漸逐漸地展現出來。第八識是最早入住到新身體裡去的，慢慢地從第八識中演化出第七識，第七識又演化出第六識，第六識又演化出前五識。這樣，一個人的硬件系統、軟件系統就都具備了，然後出生，出生以後開啟新的人生，這就叫「生」。

從第八識衍生出第七識，再衍生出第六識，再衍生出前五識，這就是生的過程，成長的過程，發育的過程。死亡就是前面所說的八識往回收的過程。這麼一展開一回收，就是一生一死，生死就是這麼來的。

有沒有可能一個胎兒到了出生的時候都沒有一個合適的第八阿賴耶識進去？有的，這叫「死胎」，也就是這個婦人生了一個死嬰兒。他在生理上都是好好的，心肝脾肺腎啦，骨骼啦，五官啦，什麼的都是好好的，但他生下來是死的。爲什麼呢？原因就是沒有與他相匹配的一個阿賴耶識進去。相當於一台電腦衹有硬件，軟件因爲某種原因沒有裝上，因此這台電腦不能工作，這是一台死電腦、死機子，給你也沒用。同樣的道理放到人身上，就是沒有阿賴耶識的胎兒生出來的是一個死嬰兒。當然這種情況很少，絕大多數都是正常地生出來，生出來就是一個活嬰兒，活嬰兒就是有第八阿賴耶識的嬰兒。

作爲凡夫——此「凡夫」不光指人，也指六道（天人道、阿修羅道、人道、畜生道、餓鬼道、地獄道）中的所有眾生，大家的主人就是第八識。「去後來先做主公」，「主公」就是「主人」。我們錯認第八識是「主人」，這個「主人」是打引號的假主人，第八識冒充我們的主人，導致我們把真主人弄丟了，這叫「認賊爲父」。我們在第八識的誤導下，一不小心認賊爲父，真父親卻被我們弄丟了，找不見了。因此，對眾生來說第八識就是典型的賊。

第八識是我們的賊——講到這裡，大家就要有勇氣敢於拋棄、敢於超越自己的自我。這個理論不是我憑空講一講、你們聽一聽就完了的，而是要落到實地上的，自己時刻要警覺——要避免認賊爲父。之前我們不知道第八識是賊，現在偉大的聖人釋迦牟尼啟迪我們、教導我們、告訴我們，我們生生世世以來都是在認賊爲父，從此以後我們不能把這個錯誤再延續下去了。從現在開始，我們堅決不能認賊爲父，我們要深刻地認同「無我」纔是我們的父親、纔是真我，要認「無我」爲我，而所謂的「有我之我」全是幻覺、錯覺和賊。

這個心態的轉變很重要！我們學義理不是爲了簡單地成爲一個學者，而是要把義理帶到覺悟中來。

我們之所以誤認主人，就是因爲我們一生下來，第一次睜開眼睛，看到的這個世界是如此這般的。「如此這般」是什麼樣子？就是充滿了假惡醜，充滿了各種障礙、質礙，處處都有一種質，這種質又造成了我們的礙。比如說房屋，我們不能隨便輕易地穿過房屋這面牆，這面牆對我們來說就是礙。無論是精神世界還是物理世界，處處充滿了質礙或者叫障礙。

這些礙是怎麼產生的？這些礙是錯誤的視覺產生的，但是眼識說：「我不背這個鍋。我承認是我幹的，但是這個罪過不該歸我。因爲我從第六意識那裡領受來的旨意、聖旨就是如此這般。所以你要找就找我的上級——第六意識，要有罪也是它有罪，我衹是一個執行人。」就像某某下級衹是奉命行事，結果是對是錯你都找上級，找那個下命令的人，非常類似於這麼個意思。第六意識說：「你也別找我，我也是聽命於上級，錯的也不是我，我衹是一個執行者。」意識的上級就是第七末那識，末那識同樣把這句話說了一遍：「別找我，我沒錯，我也是執行上級的命令……」末那識的上級是第八阿賴耶識，第八阿賴耶識說：「別找我，我也是奉命行事，我也是受害者。我是受了無明的害，要找你就找無明去，是無明給了我這個『處處質礙』的指令，我衹是忠實地執行著無明給我的指令。你是不是處處感受到質礙？」你說：「是的，我想拆除這些質礙。」第八識說：「那我沒權拆除，要想拆除這些質礙，你找我的上級無明去。衹要無明下指令『把這些質

礙都拆除掉』，我一瞬間就把它拆除了，我一瞬間就告訴你『這些質礙都是人爲的，根本就沒有質礙，全部是幻覺』。」

什麼意思呢？意識（廣義的意識）是一種很古怪的東西——此「意識」有第八阿賴耶識、第七末那識、第六意識和前五識這麼四層，也就是有四個行政級別。這四個行政級別共同謀劃了一件事：意識讓自己相信自己有一個障礙，這個障礙就是外面的這個世界處處有障礙。這些障礙完全是意識自己營造出來的幻覺，而且是十分真實的幻覺，你是突破不掉的。這就是佛家最難理解的地方。

釋迦牟尼一再一再強調，這個身體——五蘊和五大都是幻覺，這叫「五蘊皆空」或「五大皆空」。既然是空，你爲什麼穿不了牆？因爲你那個意識破不掉，你那個意識破不掉的話，你是穿不過去的。其實，你穿不過去的不是牆，你穿不過去的是從阿賴耶識到前五識那個自己對自己的規定性——自己給自己設的規定、障礙。這個去不掉的話，即使你學了佛家的義理——萬物的本質是五蘊皆空、五大皆空，你還是穿不了牆。

這就是理悟與證悟之間的差別。你看了佛經，明白了義理，還是無法穿透牆壁。比如《心經》明確說「行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空」，你空一下試試？你仍然空不掉，你一頭撞在石頭上，肯定頭破血流！不是說「五蘊皆空」「五大皆空」嗎？空了爲什麼還撞得頭破血流？你撞在什麼東西上了？是什麼東西造成了你的頭破血流？

這個東西就叫「業力」，你撞在業上了，是業（身口意三業）讓你頭破血流的。再換一個角度講，你是撞在了八識上——不是第八識上，而是八個識上，這些識沒有轉變，你仍然是不好的。這就爲實修找到了根據，也就是你光有理悟是沒有用的，你必須通過實修把意識本身轉掉，意識轉掉你就可以穿牆過去了，就不再撞得头破血流了。

繞這麼多衹是想說明一個根本問題，這個問題就是禪宗說的「除病不除法」[①]，具體是什麼意思呢？意思就是這個世界沒有任何問題，不需要去除或改變；有問題的是人的執著，把執著去了就好了。這個世界又叫「法界」，佛家的宇宙觀就是法界觀，它細分爲十法界，十法界又合爲一法界。禪宗說，法界沒有任何問題，出了問題的是人，人之所以出問題是因爲人有無明，一切一切的問題都出在無明上。人陷於無明才有了八識，才有了能所，才有了自我，才有了五毒，才有了種種障礙，才有了他在……所有的東西都出來了，所有的假惡醜全部出來了。所有這些問題又都是一個總問題：認賊爲父產生了我執。如果不認賊爲父，把這些義理全部學通了以後，某一天恍然大悟——這個「悟」指理悟：所有這些東西，確確實實衹是幻覺，確確實實根本不存在。那個時候，你就領悟到，衹有認同，沒有修行，修行是沒有意義的。

修行無非是在兩樣東西上修，要麼在身上修，要麼在心上修。

如果在身上修，請解釋，什麼叫「身上修」？這個身是指肉身，這個肉身是業報身，就是充滿各種惡業的身體。一個惡業凝聚的身體是修不出佛來的；如果說能在身上修出佛來，就違背了種瓜得瓜、種豆得豆的佛家因果律，這是用自己的矛戳自己的盾。爲什麼這麼說呢？因爲因果律也是佛家的，因果律不是別人家的。總之，在這個充滿了業報的身體裡，無論怎麼倒騰都倒騰不出佛來。一句話：歇歇吧！本來事情就一團亂麻，夠糟糕的了，夠墮落的了，你一番倒騰下來更加千瘡百孔，更加墮落，更加麻煩。爲了不更加墮落，不更加千瘡百孔，你就歇著吧，別倒騰了！

除了身體，第二個我們能倒騰的就是精神。如果在精神中倒騰，也就是在心上修，可不可以呢？精神更不能倒騰，因爲精神是八識，無論你在八識中的哪一識倒騰，都會使事情變得更糟糕、更混亂。所以，在八識中，唯一能做的就是歇著去，別倒騰了。不倒騰你還能好一點點，倒騰了你會更糟糕、更混亂，更加糾纏在識中。

---

① 《維摩詰經》：「但除其病，而不除法，爲斷病本而教導之。」賴永海，高永旺譯註：《維摩詰經》，中華書局 2010 年版，第 86 頁。

綜上，人能修行的就是兩樣東西，要麼在身上修，要麼在心上修。如果在身上修，我們給大家一番分析得出的結論是：千萬不可在身上修，修了更麻煩。身上修本身就是在強化身識，因爲身上做工夫做得越久，下工夫下得越大，你的身識就越被強化，你的自我就越被強化。人衹有身和心，既然身上修已經被否定了，是不是就能在心上修了呢？我們對「心上修」這三個字又進行了一番分析。所謂的「心上修」就是在八識中倒騰，相當於一頭野牛進入瓷器店，稀裡嘩啦，搞得一片狼藉，所以更不能修。

6.沒有修行，衹有認同——大圓滿的「不修行」與凡夫的「不修行」之間的差別

身上也不能修，心上也不能修，那怎麼辦？究竟而言，不准許修行就是修行。這就從另一個角度告訴我們：爲什麼大手印大圓滿嚴厲禁止修行，因爲不修行就是無爲法，所謂的修行就是有爲法。

這又緊跟著出現一個問題：我們大手印大圓滿的「不修行」「拒絕修行」「千萬不能倒騰」，與凡夫的「不修行」有什麼本質差別？注意，我們這個「不修行」指的是「不修而修」，也就是「無爲修」。我們的無爲修與凡夫的不修行有著本質上的差別，差別主要有幾點。

我下面講的內容你們一定要記住，不然的話，你們就以爲大手印大圓滿的「不修」就等同於凡夫的不修。我們大手印大圓滿的「不修」是打引號的，是「不修而修」；凡夫的不修是真不修，是實打實的不修（老百姓沒有遇到明師，根本不知道有修行這回事，他們當然不修行）。

我們的「不修」和凡夫的不修有幾大差異，這幾大差異你們一定要記住！做到這幾點，就是無爲修，就是在修大手印大圓滿；做不到這幾點，就是凡夫的不修，放浪生死，沉浮生死，隨業障而奔波。差別在於：

第一，我們要苦讀一切經論，達到理上明白。明白什麼？明白有一個法界，有一個心性，有一些生命之理。學了這些法本，學得越深、越清晰、越透徹，就在我們的生命中種下了種子。這些種子需要用無爲水澆灌纔能開出智慧的佛果。千萬記住，是用無爲水澆灌！這是一個比喻，意思是它要通過無爲的方式纔能長得更旺，纔能開花結果，你越倒騰它越開不了。

這個道理農民都知道：種下了種子以後千萬不要整天倒騰它，你越倒騰，種子就會被你倒騰死，無法開花結果。你衹能靜靜地守護著它，它慢慢地就破土而出，開花結果。普通凡夫沒有種下佛種，具體地說就是他們沒有接受過上師的開示，沒有長時間地學習重要的聖人的經論。就像沙漠雖然也處在無爲中，但沙漠裡就開不出花，沙漠裡開不出花就是指凡夫不修行而結不了佛果；而我們不修行卻能夠結出佛果。凡夫的身心是沒有種子的無爲，而我們的身心是有種子的無爲，這是重大差別！

因此，我們非要長時間地讀書不可，而且要讀重要的經論。除了讀還要思，把義理弄清楚，條分縷析、清清楚楚。清楚就是使種子變得優良，模糊就是使種子變得低劣。爲了讓種子優良，我們要把每一個概念都做到清清晰晰，每一個學說、每一個思想、每一個面向、每一個層次、每一個次第，我們都要做到盡可能地分毫畢現、清清楚楚，這樣我們的種子就極度優良。此外還要廣讀，廣讀就是讓種子變得完整。如果我們衹讀某一方面的書，我們的這個種子衹具備某一面向而不具備其他面向，這個種子就是不完整的，相當於把一個種子切成某片西瓜瓣一樣，我們衹種下了其中一瓣西瓜，我們種下的不是一個完整的西瓜。爲了完整，我們要把小乘、大乘、金剛乘所有的重要經論全部學完，尤其是大手印大圓滿相關的書籍，我們要盡可能地搜集全，再把它們讀透徹，這樣我們的種子就完整了。

讀透了以後不准許修行，透徹本身就夠了。注意我這句話——透徹本身就夠了！衹管放鬆，放松了以後它會在身心中慢慢地破土而出，開花結果。這句話很重要！透徹以後就放在身心中，不要擾動它就是對它最大的呵護，不要擾動它就是不要修行。就這麼靜靜地放著，慢慢地它就會破土而出，開花結果。這個時候你擾動它，就是破壞它的芽苗，使它難以生長，或者使它在生長的過程中不斷地被你的干擾所阻礙，你的每一

個努力都是一個干擾。因此，不准許任何有爲法、做作、人爲的東西存在，你要做的就是阻止任何人爲的東西去干擾它。什麼時候大腦中冒出一些做作的東西，趕緊打消、阻止。

大手印大圓滿不僅不修行，還要把之前的修行全部一股腦兒地趕出身心，一旦什麼時候它又冒出來了，冒出一個就趕走一個，冒頭就打，不准許任何修行；任何觀想都要視爲極大的罪惡——「我是在犯罪」。這就是大手印大圓滿。不僅現在不准許修行，過去所有的修行因爲在大腦中已經形成了一種習慣、慣性，還要把這些慣性一點一點消除掉，這就是大手印大圓滿。所以，大手印大圓滿不僅沒有新的修行，還要把過去舊的修行一步一步地像拆機器一樣，全部拆掉，全部打掉，全部消滅，要做到這樣。

第二，我們要對自己的上師和傳承具有極大的信心。信任極爲重要，衹有信任纔能成長。這一點非常像孩子的成長，孩子要對父母產生絕對的信任，沒有信任就沒有成長。從一個修行者的角度來看，我們就是精神中的嬰兒，我們要對自己的上師以及歷代祖師和聖賢產生絕對的信任，視他們爲自己的依怙和唯一的救命稻草，不斷地向他們祈請，這就是上師瑜伽。這是一種很微妙的——其實就是一種信任，就「信任」兩個字形容是最合適的，別的詞都不大合適。要不斷地加強對上師的信任，在這種信任中，上師就是我們的護持者，保證我們不走偏不出問題，保證我們的修行路上沒有任何的彎路。

第三，我們一定要見到明體。「5・20」（2023 年 5 月 20 日）指示心性的開示，我就是在給大家指示明體，大家要反覆學習。明體（心性）見得越清楚越好，哪怕朦朦朧朧也要見一點，如果一點也沒見到是不可以的。朦朦朧朧見到一些也算數，一定要見到，朦朦朧朧的見也得見；清清晰晰的見就更好；見得很清晰、很穩定，那更好。最低限度，哪怕你是一瞥之見，就一瞬間見到了明體，你這一輩子總共就那五分鐘見到了，後來再也沒有了，再也找不到了，那也算有。有那五分鐘就夠了，就證明你是見過明體的人。衹有見過明體的人才敢真正地修無爲，修無爲實際上就是讓明體在沒有任何束縛的基礎上迅速擴大。但是，這不用你擴大，你衹是創造環境，它自然就會擴大。你越想人爲地擴大，反而越破壞它，它越不能壯大。這就是生命的辯證法：明體壯大的速度與你的無爲成正比，你對無爲的領悟越深，實踐得越透，明體壯大的速度就越快。

明體是什麼？就是心性。心性中有什麼？八個字：「一切現成，本自具足」。自己領悟去吧：什麼叫「一切現成」？「一切」是什麼意思？「具足」是什麼意思？「明體壯大」是什麼意思？明體壯大就是心性內含的一切現成和本自具足的現實化，現實化就叫「證量」，所有佛菩薩有的你全有。所有的佛菩薩都是這麼過來的，所以他們是過去佛，我們是現在佛，這衹是「過去」與「現在」的差別，事實上沒有任何差別。所有佛的本事都不是佛的，是心性的。

你們永遠記住：佛沒有任何本事，佛的本事都是心性的本事，不是佛的本事。蓮花生很偉大是因爲心性很偉大，蓮花生一點都不偉大。蓮花生之所以偉大是因爲他把偉大的心性展現了——他分享了偉大，所以他變得偉大。如果蓮花生不彰顯心性的偉大，他什麼都不是。所有的偉大，我們都可以用這個公式套：耶穌偉不偉大？偉大，其實不偉大，是因爲心性偉大。釋迦牟尼偉不偉大？偉大，其實不偉大，是因爲心性偉大。穆罕默德偉不偉大？偉大，其實不偉大，是因爲心性偉大……所有人類的偉大都不偉大，都是心性偉大，都是因爲他們彰顯了心性而變得偉大。如果我們彰顯了心性不也變得偉大了嗎？這個道理不複雜，很容易理解，沒有什麼了不起——誰彰顯心性誰偉大，誰彰顯心性誰是佛，就是這樣。

話說回來，明體的呈現一定是在無爲中呈現，不可以在有爲中呈現。所謂的有爲就是自我的攪屎棍，什麼叫「有爲法」？答：自我拿著攪屎棍隨時到處攪動，就叫「有爲法」，也叫「做作」。如果不做作，沒有有爲，像烙烙餅一樣翻過來，那就叫「無爲」。無爲就是什麼都別做。

我們的無爲是「什麼都別做」，凡夫也是「什麼都不做」，我們怎麼跟凡夫區分開來？就這三點：一是我們理明法透，而且我們在持續的理明法透中。二是我們有上師和傳承，我們隨時跟上師和傳承心心相印、

生命相通，隨時接受著他們的指引、加持以及呵護、保護。因爲我們是脆弱的孩子，孩子是需要父母的，那麼孩子與父母最大最好的連接方式就是信任。因此，我們要對上師以及上師的上師們，一路下來都保有絕對的信任。我們是正在「摸著石頭過河」的人，他們是過來人，是已經過了河的人，我們自然要高度信任已經過了河的人的指導。三是我們見了明體。達到這三項的放鬆、躺平，就是無爲修行；不具備這三項，或者這三項中少一項，都叫凡夫的懶惰、凡夫的不作爲。這就是根本差異，不要以爲我們說不作爲，凡夫也說不作爲，好像是一樣的，其實兩者是有本質上的差別的，是不一樣的。

明體呈現以後，所有假象就全部消失了，消失後佛經裡面所描述的所有佛國這些東西就出現了，大體上是這麼個樣子。比如說，那個時候就轉識成智了，轉五大爲五智，轉五蘊爲五智，甚至轉五毒爲五智，這些都是金剛乘的經論法本中最常見的一些說法。其實「轉」這個說法是一種方便說法，嚴格意義上講這是錯的——沒有「轉」，用「水落石出」這個詞會更準確。

所謂「水落石出」就是：水落下去了，石頭顯露出來了。不是水轉化成了石頭，是水消失以後石頭就顯露出來；就是五毒像水一樣地消失了，五智像石頭一樣地露出來了。這樣的表述更好，這是一種替代關係，是五智替代了五毒。「水轉變成石頭」和「水落石出」是兩個概念，這很好理解，不知道是翻譯的問題還是怎麼回事，我們經常在表述上說成「五毒轉化爲五智」。五毒和五智沒有因果關係，它們不是轉化者和被轉化者的關係，而是一個消失了另外一個出來了。水本來是阻擋石頭、掩蓋石頭的，因爲某種原因水沒有了、消失了，也就是遮蔽者沒有了，不再遮蔽了，所以被遮蔽者石頭就出來了，是這樣一種關係。不能說水轉化成了石頭，石頭就是石頭，水就是水，它們兩個沒有相互轉化。

這就像烏雲散開了，太陽就出來了，我們不能說烏雲轉化爲了太陽；烏雲沒有轉化成太陽，太陽也不需要烏雲轉化；在烏雲遮蔽太陽的時候，太陽還是太陽，太陽並沒有消失，烏雲散了以後太陽就出來了，是這麼一種遮蔽者與被遮蔽者的關係。現在遮蔽者撤掉了，被遮蔽者就出來了，被遮蔽者一直在那兒，不可以說是一片烏雲轉化爲了太陽，這是說不通的。

我們把五毒比喻爲烏雲，五智比喻爲太陽，這樣明白了吧？不是五毒轉化爲了五智，就像不是烏雲轉化成了太陽，而是烏雲因爲某種原因消失了，太陽就沒有了遮蔽而呈現了，五毒消五智顯也是這樣一種關係。

我在講《秋英多傑仁波切外傳》的時候，用的就是「轉化」這個詞，當時我也是順著大流這樣講的。後來我一想，不對，所以有必要借這個機會給你們撥個亂反個正。「轉」不是我的發明，可能是我讀這方面的書太多了，這些書中動不動就是什麼轉什麼，弄得我也被帶走了節奏，也用「轉化」這個詞。講完《秋英多傑仁波切外傳》，我就發現不對，發現「轉」這個表述是有問題的。當時我就想什麼時候有機會，一定要給你們糾正，不然的話我給你們傳遞的是一個錯誤的信息，這是不可以的。我的責任是要給你們傳遞真相、正確的知識，是傳遞真理而不是假理。正好今天講到這裡，我就把這個事情澄清一下。

所以，不是「轉」，不是五大轉成了五智，或者五蘊轉成了五智，而是五大、五蘊像夢幻泡影一樣地消失了——像夢一樣地消失了，像幻覺一樣地消失了，像水泡一樣地消失了，像影子一樣地消失了。消失到哪裡去了？不要再問了，就是消失了。就像那一片烏雲散掉了，散掉了哪裡去了？不要再問了，就是散掉了。所以夢沒有了，幻覺沒有了，沒有了就是沒有了，不要再問了。「沒有了」就是終極答案，我們不要在終極答案上硬是頭上安頭，還要再問哪兒去了，這是抬杠了，就不是在講義理了。我們要成爲一個講義理者而不是一個抬杠者。話說到這個地方就是終極了——夢消失了，五毒就像夢幻泡影一樣消失了。消失以後，五毒的遮蔽功能就隨之消失，不再遮蔽，五智就呈現在我們面前，這裡經常被誤會成「五毒轉化成了五智」。這是一種誤會，很容易產生的誤會。外在的五大和內在的五蘊也是如此，《金剛經》裡說得很清楚，五大和五蘊就是夢幻泡影，夢幻泡影消失了，被遮蔽者五智就呈現了。

這又馬上引出了一個更嚴肅的問題：爲什麼早不消失晚不消失，而是現在消失？上一輩子咋不消失？上上一輩子咋不消失？是什麼原因導致了它無巧不巧地這個時候消失？根本原因就是我執，我執導致了它們遲遲地一生又一生地不消失，我執就是它們背後的老闆、它們的土壤，什麼時候把背後的老闆打死、把土壤撤掉，它們就一天都不能生存，而隨之消失。就像樹斷了根很快就會死去一樣。我們之前給了五大、五蘊、五毒這些東西一個很旺盛的根，所以它們枝繁葉茂，一生一生又一生地持續下去。明明是一個幻覺，但這個幻覺一直持續、一直持續，持續無數生世而不消失，根本原因就是我執。

我執如何消除？我執用三種方式消除：一是理明法透；二是信任上師；三是明體呈現。以這三種方式，它們就迅速消失，假惡醜就像夢幻泡影一樣地消散了。是它們自己消散的，因爲它們失去了繼續存在的動力。它們持續存在的動力是我執，衹要把我執撤掉，就相當於抽掉了它們的筋骨，它們很快就會消失。理論上講是瞬間消失、同時就消失，但現實中要有一個「讓子彈飛一會兒」的短暫的過程。所以，我們先撤掉我執，會發現這些東西還是像凡夫一樣都在，但是不著急，很快它們自己就煙消雲散了，消失以後就叫解脫。

把這些弄明白了，我們就進一步明白這個世界上絕對沒有修行，而且絕對不可以修行！但仍然要打坐，仍然要閉關，閉關就是讓我們領悟的義理盡快地落到實地上，盡快地實現。爲義理創造一個身心內外環境、一個促成落實的環境，這個「創造」或「促成」就是閉關。所以閉關是需要的，閉關時幹什麼？閉關時什麼都不做，但還是要閉關。

這些道理你們非要明白不可，這些你們明白了，再讀帝洛巴、那若巴這些頂級大師的作風、行徑，再讀他們的義理，讀他們的道歌什麼的，就隨之明白了。不然，你們不知道他們爲什麼要這樣做。這些道理都是爲了配合大手印大圓滿講的。因爲大手印大圓滿是金剛乘修行的最高大法，爲了讓大家對大手印和大圓滿有一個義理上的了悟，所以無爲法講得比較多。

7.再談有爲法與無爲法

身爲一個合格的修行人，要對有爲法和無爲法有個全盤、全面、深刻的瞭解，即深刻瞭解：有爲法何以是有爲法，無爲法何以是無爲法，這兩者都要很精通。

無爲法有一個重要的特色、特點：它是針對上根器者講的。上根器者分爲兩種：一種叫「先天上根器者」，一種叫「後天上根器者」。先天上根器者就類似於——也不是類似於，六祖慧能就是一個典型。他沒有讀書，沒有學佛法，沒有進行過長期廣聞深思佛法的熏陶，第一次聽到《金剛經》就深有所悟，然後來到湖北黃梅見到了五祖弘忍大師，不久就得到了五祖弘忍的衣缽真傳，這個過程就證明他是典型的與生俱來的上根器人——生下來就是上根器的人。不管他有沒有讀過書，不管他出身低不低微，衹要有機會接觸聖學、接觸道統、接觸聖人，一接觸，他馬上就表現出與眾不同的高度和深度。這種高度和深度，用現在的話說，就是甩普通人好幾條街，是普通人難以望其項背的高度。這樣的人呢，我們就稱之爲「先天上根器者」，也就是與生俱來的大根器人、上根器人。這種人在歷史上都是極罕見的。

多數上根器人是後天上根器人，什麼意思呢？其實後天上根器的人起點是很低的，但是他經過長期的廣聞深思，親炙聖賢，親炙大儒、高僧、高道，長期追隨其左右，也很勤奮，無論是身勤奮還是心勤奮，總之就是很勤奮，一段時間下來，就把他本來很低劣的根器提陞到了上根器。這樣的上根器，我們稱之爲「後天上根器者」。他生下來的時候根器很一般，但經過後天正確地努力——不是亂努力，一段時間之後，身心清淨、智慧大開、境界很高，就變成了上根器人。

所以，根器不是死的，根器是活的，努力以後，再低的根器經過一段時間的用功、用心，都可以變成中根器和上根器。這種上根器就是後天經過努力成長出來的上根器，因此叫「後天大根器」。大多數的大根器人都是屬於後天大根器者。

不管是先天大根器者，還是後天大根器者，都可以悟入大手印大圓滿；反過來說，大手印大圓滿衹有大根器者纔能悟入、纔能進入。如果是中小根器者，尤其是淺根器者、根器低劣者，那麼無論他怎麼努力也無法理解、無法感悟、無法進入無爲法。他就是進不去，非常努力也不行。即使他使出了渾身的力氣，也就是使出了渾身的解數，終於達到了師父和歷代祖師所描述的那個無爲、無我、無執的狀態，但是他在極短的時間內就掉落下來了，以後就再也上不去了、再也達不到了。他被頑固地固定在凡夫視角，也就是被一種無形的力量封鎖在、固定在凡夫視角，像鐵板釘釘一樣被釘在凡夫視角。釘在這個淺薄的、錯亂的、荒誕的現象世界上，釘在這個到處充滿了非常「真實」（這是打引號的「真實」）、充滿了滯礙的世界中，感覺處處都充滿了嚴重的越不過去的障礙。不管是內在的精神層面，還是外面的身體和物理世界層面，他都感覺處處充滿了重重無盡的囚牢，越不過去的囚牢。他感受到無處不在的封鎖、枷鎖、囚牢、地牢般的感覺，而且這種地牢的牆壁重重無盡又無比地真實和堅固，難以破除。這就叫「心靈的囚牢」，或者「身體的囚牢」：既是心靈的囚牢，也是身體的囚牢。總之這種感覺無處不在，無論他走到哪裡，到處都是障礙、囚牢、枷鎖、鐵鏈這些東西。這樣的人就屬於下根器者。

對於下根器者，他們無法理解、領悟、進入無爲法中，也就是大手印大圓滿中。那麼，對於這樣的眾生怎麼辦呢？就要傳授他們一些相應的有爲法。有爲法不究竟，無爲法才究竟。有爲法雖然不究竟，但是它也是不是選擇的選擇，是沒得選了衹能教一些有爲法。

那麼，祖師們通過有爲法要達到什麼目的呢？通過這些較爲應病與藥的有爲法，爲的是讓下根器者多多少少能消除一些身口意三業。但這種消業消的還是粗大的、猛烈的業障，深細的業障是消不掉的。有爲法多少能淨化一點身心，多少能開一點心智，多少能提陞一些理解力、學習力、感受力、自律力、自覺力、綜合能力等等。這些能力都是精神的力量、心靈的力量。這些心靈的力量，由於他是下根器人，所以都很弱，弱到他無法領悟無爲法——大手印大圓滿這些終極教授。你要他命他都理解不了，不是他不努力，他都使出了渾身解數，就是俗話說的「吃奶的勁兒都使上了」，那也不行，他就是夠不著——圍牆太高他翻不過去，他使出吃奶的勁兒也翻不過他自己的圍牆。

在這種情況下，祖師爲了讓他的這些能力（自覺力、學習力、領悟力、理解力、感受力）得到一定的提陞，就需要教他一些有爲法。經過有爲法的訓練，下根器者就能轉化、提陞、成長爲中根器者，中根器者就能轉化、提陞、成長爲上根器者，這就是有爲法最主要的價值。其實，有爲法還有很多價值，因爲它細分爲八萬四千法門，每一個法門都有自己不同的價值，都有自己獨特的效果。但是，我們先去掉八萬四千法門各自的個性、各自的差異的一面，衹看它們共通的一面。所有的有爲法都有一個核心的共通價值，這個價值就是：它可以有效地提陞下根器者爲中根器者，再提陞中根器者爲上根器者。當達到了上根器者，他就是後天的大根器者。這個時候，他就能夠較輕易地領悟（了悟、領會）大手印大圓滿的要求而進入大手印大圓滿中，他就可以駕馭得了大手印大圓滿，他就變成一個大手印大圓滿的修學者，最後成爲一個成就者。這就是有爲法的價值和意義。

不要以爲我們光講無爲法，就否定有爲法的價值和意義，不是的。任何祖師都傳出了大量的有爲法。如果有爲法毫無價值，那麼這些祖師爲什麼要傳出車載斗量的八萬四千的有爲法？那就證明有爲法是有價值的。這是從正面肯定有爲法的價值。

但是——還有一個「但是」，如果傳授你有爲法的上師，在傳授你有爲法的時候沒有講清有爲法的性質、意義、作用，以及它可能出現的陷阱和問題，尤其是最後这一句「它可能出現的陷阱和問題」，那麼幾乎所有的人在現實操作，也就是學習、修行有爲法的時候，一定會陷入有爲法的負面作用中。這是我幾十年的一個經驗總結。我從十幾歲就出去到處拜師訪友，遍歷儒佛道百家修行人、遍學百家聖學，我這方面的經驗是

絕對豐富、絕對足夠的。在現實操作中，幾乎所有人都會陷入有爲法的負面作用中，除非師父是一個明師，在傳授弟子有爲法的時候早早地三番五次地告訴他：「這些有爲法有可能出現這些陷阱、不足和問題，你一定要避免。」如果這個師父不這樣三番五次地透徹地提醒和告知這個弟子的話，以我幾十年遍閱百家的閱歷，這個弟子幾乎一定會陷入有爲法的負面作用中。

有爲法的負面作用是什麼呢？

有爲法的第一個負面作用是：它可以有效地進一步擾亂身心——你越倒騰，身心被擾得越亂。我把有爲法比喻爲一根超級攪屎棍，你攪得越勤，身心越亂。你說：「我是一個勤奮的修行者。」完了！問題就出在「勤奮」二字上。你說：「我早晨練，我中午練，我晚上還練。」完了，你完了，你救不回來了！你的身心會亂得一塌糊塗，因爲你的身心被擾亂了。作爲一個凡夫，你的身心本來就夠顛倒錯亂了，就像一團亂麻一樣地亂，你在這個夠亂的基礎上又進行了一番猛力的操作，又進行了一番攪屎棍式的破壞和攪動，這就使整個身心亂到無力回天的程度。這是有爲法的第一個負面作用。

極大地擾亂、破壞、顛倒身心，這是有爲法最容易出現的問題。有爲法像一把雙刃劍，像一把刀：用對了，它能提陞你，就是讓你由下根器提陞到中根器，再提陞到上根器，這是從正面說、好的方面說；如果這把刀用不好——用來自殘自傷，那你對自己下手是毫不留情的，你會把自己搞得遍體鱗傷，搞得十分麻煩。所以，有爲法的第一個負面作用就是嚴重地擾亂身心，進一步地顛倒身心——不是一點點擾亂或顛倒，前面要加個形容詞「嚴重」，它擾亂的对象既包括身，也包括心。

有爲法的第二個負面作用是：嚴重——前面也要加個形容詞——強化你的自我（五毒）和執著。這是成正比的關係：你修得越勤，用力越深，持續時間越久，你的自我（五毒）就越被強化——而且是大大地被強化、嚴重地被強化，同時伴隨著自我而來的我執（執著）也會大大地被強化。

執著又分爲兩種：我執和法執。低級一點的叫「我執」，高級一點的叫「法執」。

我執就是嚴重地迷戀自己。這種迷戀自己的「我執」又分爲三種：

一種我執是偏向於對身體的迷戀。如果偏向於對身體的迷戀，有一個專用的術語叫「身執」。執著這個肉身，迷戀這個肉身，這樣的我執就叫「身執」。

一種我執是偏向於對精神的迷戀。如果迷戀自己傾向於精神層面，就是俗稱的自戀、自大、自以爲是，精神上處處很自我，這樣的我執還是叫「我執」。

還有一種我執是對身心之外的迷戀，比如過於迷戀權力、金錢、美色等等，包括迷戀某些志向也算。比如我就見過一些年輕的文學發燒友，他們拼了死命地想當作家，有很多作家就很委婉地提醒他們：「你不是當作家的這塊料。」但是他執迷不悟：「我就是要當大作家。」他迷戀當作家迷戀到什麼都不做，連戀愛都懶得談，「不談戀愛，我要當作家」，滿腦子就是「我要當作家，我要當作家，我要當作家，我要當作家，不當作家我就能死，我這一生活著的唯一意義就是當作家」。我們稱這樣的人爲「文學發燒友」，就是腦子被燒壞了，一根筋，這也叫「我執」。他既不是執著於身體，也不是通常意義上的執著於精神，還不好歸類，我就把它歸爲第三類，執著於某種理想、志向或者什麼。還有一些是畫家發燒友，也是一根筋，「我一定要當畫家，我不當畫家就要死。」還有一些是音樂發燒友，「我就是要當音樂家。」還有一些是政治發燒友，「我就要當官，我就要當官，我的目標就是要當省長，不當省長我寧願死。」他不是嘴上說說，他實際上就是這麼做的。他想盡一切辦法往上爬，「我就是要當官，就是要往上爬，我人生唯一的價值和意義就是往上爬，不往上爬就是死。我要麼升職，要麼死。」這就叫「政治狂徒」「政治發燒友」。還有一些是宗教發燒友，打開宗教史一看，哇——那就太多了。理論上講，七十二行都有可能出現一些一根筋的偏執者。這

種一根筋、偏執者、過於執著者，都可以劃歸到第三類執著中——執著於某一些事、執著於某一個行業、執著於某一個理想，這也是我執的一種表現形式。

這種嚴重迷戀自己的我執，要麼是傾向於身體層面，要麼是傾向於心理層面，要麼是傾向於身心之外，總之都是執著。

那麼稍微高級一點的執著，叫「法執」，這主要在學統的傳承人和道統的傳承人（修行人）中出現。「法執」不完全出現在道統中，也出現在學統中。也就是學統和道統裡面都有可能出現那種偏執者、一根筋者、冥頑不化者、教條者、抱殘守缺者，而且他們很極端，這樣的執著我們稱之爲「法執」。法執的表現就是迷戀通過某種方法一定能達到什麼效果，他們是方法萬能論者。他們相信衹要方法對了，並且對方法下夠力氣，就一定能達到目的。他們爲了達到目的，使勁地迷戀方法，迷戀到了執著的程度，迷戀到了九頭牛都拉不回來的程度，就是頑固地執著在一些方法上，這樣的人就叫「法執者」。

在精神領域中，這樣的人還是蠻多的。我從十幾歲的時候一路走過來，見到過很多這樣的人：他們的智慧並不高，他們就坐在家裡不斷地想象、構思、搗鼓、編造出一套一套所謂的理論、所謂的學說。在誕生這些學說之前，他們可以說是廢寢忘食，不斷地構思、編排、謀劃這些所謂的思想體系。把這些學說弄出來以後，他們又對自己的思想體系和學術觀點看得過高、過於迷戀，迷戀到什麼程度呢？迷戀到了他們堅信，「我這個理論接近於上帝：我這個理論一出，人間所有的問題都能解決，人間所有的困難全部消失。」也就是他們把自己的這一套思想理念无限万能化，自己就是自己這一套理論的第一個崇拜者，無比崇拜自己的理論、思想，在他們眼中，這一套理論簡直就是上帝再世。

如果別人不學習這一套理論，他們簡直能暴跳如雷，「你怎麼能不學習這個？這個是拯救你的，這個是拯救地球的（我是地球拯救者嘛），我的這個理論太厲害了、太偉大了……」他們就一天到晚迷戀自己的理論、放大自己的理論、高看自己的理論，把自己的理論放大到等同於上帝的位置、等同於上帝的功能，他們無法接受別人對自己理論的否定和批評。哪怕別人委婉地批評他們的理論可能存在不足，或被過於放大了，哇，他們就覺得這種批評比殺了自己還難受，感到無比痛苦。他們會有兩種反應：第一種反應就是躲在角落中，感到無比痛苦。第二種反應就是反擊回去，心中暗暗較勁兒，「誰對我的理論有微詞，我就加倍報復他，把他罵得狗血噴頭，甚至我一把刀把他宰了，不宰了他難消我胸中惡氣。他居然敢否定我上帝般的理論，他太冒犯我了，我一定要把他宰了。」要麼把對方宰了，要麼把自己宰了。「把自己宰了」就是他們感到痛不欲生，要不就把對方宰了，總之他們不能忍受別人的批評，已經接近於癲狂狀態了。

這樣的人，我從十幾歲的時候就一茬一茬地接觸：剛剛擺脫了一茬這樣的瘋子般的人、癲狂的人，又來一茬這樣的人。哇——我從十幾歲開始一直到現在，從來就沒有完全逃離開這些人，總是有那麼幾個在我的世界中、在我的視野中一直存在著，看來這樣的人還是相當多的。

這就是典型的法執者，他們執迷不悟，執迷在某一個思想理念之中不能自拔。這樣的人在學術界、思想界，包括宗教界，都大量存在著。這很麻煩！這些人都叫「法執深重者」，他們的法執特別深重，進去就出不來了。那些東西就是他們的房屋，他們住在自己的房屋中出不來了——那就是他們自我的寄居殼，他們的自我就寄居在他們的理論和學說思想之中。如果你否定他們的理論，破除他們的理論，等於是你拆掉了他們的嫁衣（房屋），他們能不要麼殺死自己，要麼幹掉你？他們的反應極其激烈。

法執其實是我執的延續，它仍然是我執的一種形式，仍然劃歸到我執之中。法執又細分爲兩種，一種是學統類法執，一種是道統類法執。我剛纔講的是學統類法執——自己勾畫出一個所謂的思想體系、所謂的學說體系，迷戀進去，執著其中，這就是典型的學統類法執。第二種比第一種更麻煩，叫「道統類法執」：對某一類法、某一些法達到了極度迷戀的程度，認爲這些法可以給自己帶來極高的成就與證量。

比如我在西藏就見到一類人，十分迷戀於磕長頭，磕長頭對他們來講已經不是一種修行，而是他們生命的全部。他們已經把整個自我裝進了磕長頭裡，磕長頭已經成了他們自我唯一的家，也就是自我的寄居殼，他們的自我就寄居在磕長頭裡，一不磕長頭了，他們甚至比死都難受。這個時候已經不是在和平、理智的情況下修法了，他們已經進入了某種癲狂、迷戀、執著的程度了，就執著於磕長頭。

理論上講，任何一個法都有可能被某些人處理成，或者說異化成，或者說墮落成，或者說誤用成他們自我的寄居殼。我再重複一遍，這句話很重要！就是：八萬四千法門，所有的法——注意我的措辭——是「所有的法」，理論上講，都有可能被我執深重的人、根器低劣的人異化成、處理成、改造成他們自我的寄居殼而寄居其中。一旦寄居其中，他們就對某些法或某個法產生變態式的迷戀、執著，他們深深地陷於這些法門中出不來。比如佛家的磕長頭、唸咒語，道家的意守丹田、小週天等，所有這些法都有可能成爲他們的寄居殼。

包括儒家也可以成爲他們的寄居殼。比如仁義禮智信，那些我執深重的人、根器低劣的人，就可以把禮儀、禮節、禮貌異化成、處理成他們自我的寄居殼，而深深地寄居在禮儀、禮節、禮貌之中。他們進入哪一個寄居殼中，就寄居在哪一個寄居殼裡。一旦寄居進去，他們一定會對所寄居的寄居殼，產生變態的迷戀、變態的執著——也就是變態的保護，不准任何人碰，不准任何人否定他們寄居的法，就是這樣。

儒家歷史上也大量地產生了這樣的禮的怪胎，他們十分迷戀禮貌、禮節。除了迷戀這個特點，還有一個特點是放大它們的價值和作用——他們寄居什麼，就放大什麼的價值和作用。如果他們是儒家之徒，寄居於禮儀、禮貌之中，那麼他們就會把禮儀、禮貌無限制地脫離實際、脫離現實地放大它們的價值和意義。在他們眼中，世界有了禮儀，世界就是大同世界；如果世界喪失了禮儀，沒有了禮儀，世界就會崩潰，人類就不能生存了。也就是在他們眼中，禮儀的價值和意義等同於上帝。如果沒有了禮儀，這個世界就沒有了上帝，沒有了上帝這個世界不就消失了嗎？（至少基督教的觀點是這樣認爲的）總之，他們會把禮儀、禮貌的價值和作用放大到與上帝的價值一樣。

同樣，如果他們對佛家的磕長頭或唸咒等法，產生了強烈的法執以後，也就是把這些法變成他們自我的寄居殼以後，他們也是這麼認爲：磕長頭可以拯救世界，磕長頭的價值和意義等同上帝。他們見人就勸磕長頭：「你不磕長頭必死，磕長頭你必活。」也就是用各種辦法無限放大磕長頭的價值和意義。佛家還有一種法門，就是手搖轉經筒。一旦他們把手搖轉經筒處理成或異化成我執的对象以後，他們就把手搖轉經筒的價值和意義，立刻放大到、提陞到等同於上帝。他們也是見人就勸人家搖轉經筒，說這個轉經筒有多少多少價值，包括他們自己也搖，哪一天他們不搖了就感覺到天地崩塌了，上帝死了。至少在他們的感受中是這樣的：天地崩塌了，人類滅亡了，就是所謂的「天地閉，聖人隱」[①]。啊——他們簡直無法忍受。當他們一拿起這個轉經筒在手裡轉了兩圈，哇，天地又回來了，上帝又活了，一切又生機盎然了！這就叫「法執」。

法本身沒錯，轉經筒是死的，它有什麼錯？它無所謂對，也無所謂錯，它衹是一個死的東西，是搖轉經筒的人出了問題。磕長頭本身也沒問題，唸咒也沒問題，禮儀禮節也是必要的，也沒問題。出問題的地方是人們把這些東西異化成他們執著的对象、迷戀的对象、自我的寄居殼。一旦這樣做，就產生了法執。

所有的有爲法都有可能——而且是極大的可能，變成修學者的寄居殼。修學者會把它們錯誤地處理成執著的对象，使它們成爲自我新的增長點、居住點、居住的房屋，自我就在裡面不斷地壯大，不斷地強化執著，不斷地強化執著。

幾乎所有的修行人都會產生法執。我講的是現實不是理論，這是我幾十年來遍歷百家所看到的事實，很不幸的一個事實。所有這些人，都沒有認識到自己落入了法執的窠臼和法執的囚牢，沒有人認識到。他們還

① 出自《周易・坤卦・文言》。原文爲：「天地變化，草木蕃；天地閉，賢人隱。」

沾沾自喜地認爲自己功力大長了，把這些越來越深的由我執所伴生而來的囚牢感、鞏固感、枷鎖感，把這些越來越真切的感受，視之爲得道，視之爲法力增長，視之爲修行有成，視之爲成就。其實這不是成就。

有爲法的唯一成就，就是對無爲法的領悟，這是從正面來看待有爲法的價值。有爲法的唯一價值，就是經過一段時間的練習、修行之後，能夠領悟無爲法了。不管是磕長頭，還是唸咒語，還是九節佛風、觀想佛像、生起次第、圓滿次第等等，八萬四千法門都屬於有爲法，那是車載斗量，我就不一一列舉了。總之，修行有爲法是有其正面價值的。

怎麼證明你修有爲法修對了、修出成果了？檢驗方法就是：你對高深的法本、了義的經律論，有了異乎尋常的領悟和體會。原來呀，你怎麼也讀不懂《金剛經》，磕了半年長頭以後，你再讀《金剛經》，發現簡直猶如神助，理解起來很容易、很順暢。這樣就對了。所以，有爲法唯一的價值是用來領悟無爲法。爲什麼你這個時候有領悟了呢？因爲你的根基被提陞了。爲什麼你原來不懂呢？因爲你原來是下根器人，因此不懂。你磕了半個月、一個月、半年、一年的長頭以後，或者念了咒語以後，再來讀《金剛經》《心經》，你感覺大爲不同了。好，這就證明你提陞了。除此之外，都不是有爲法的成果。尤其是有意無意地把有爲法變成法執，並躲進法執之中，把法執變成自我新的居住點和增長點，這是有爲法非常大的、極易出現的錯誤。

所以，有爲法像一把刀，既能救人也能殺人。它一旦殺起人來，可怕得要命。但不幸的是，我見到的百家修行者幾乎全軍覆沒，全部把有爲法變成了法執，並在其中大玩花樣：不斷地強化自我，壯大自我；不斷地強化執著，壯大執著；越來越執著，越來越迷戀這些法門。他們走向了反面，這樣的人不僅得不到解脫，反而更加沉淪了。

所以人類很麻煩，不修行，解脫不了；修了行，更解脫不了。——我是指修行有爲法，修行了有爲法，更解脫不了。這就是人類的現狀，好是麻煩！不修行，沉淪生死，被五毒、被八苦，苦苦相逼。你說，爲了離苦得樂，你要修行去。但是，如果沒有一個明師給你指點，沒有一個明師把有爲法給你講透，把它正面的價值和負面的問題、陷阱都給你講清楚，讓你能夠取其長處、避其陷阱的話，憑你一己之力，你一定會把自己幹到我、法二執的囚牢中而後已，幾乎是一定的。修行正面的作用一點沒發揮出來，負面的作用層出不窮，問題層出不窮。這就導致了一個現狀：不修行，萬劫不復；修了行，萬劫不復得更快。很是麻煩！

每當在「今日頭條」上看到那些教人家修行的老師，教得口水四濺，神采飛揚——唉呀，我真不知道說什麼好！其實他們給學習者挖了一個又大又深的陷阱，誰學誰掉進去出不來，有一個算一個，好是危險！但是，世人不知危險，世人看到的都是陷阱表面上的那一簇一簇鮮花，而不知道鮮花的下面就是萬劫不復的深淵，很是麻煩。現在這個時代明師極少，庸師太多，自誤誤人，貽害無窮。

衹要講有爲法，一定要把有爲法極易犯的錯誤和可能出現的陷阱給講清楚。不講清楚，幾乎一定會讓修學者沒修兩三天就掉進去了。一旦掉進去，一旦落入陷阱裡，一玩就是一輩子，再也出不來了。太多人掉到這個黑洞中一玩就是一輩子，還玩得不亦樂乎。他們還把自己催眠了，認爲自己的功夫在節節增長，境界在節節提陞。你讓他們出來，他們都不出來：「我用幾十年好不容易修出來的本事，你三言兩語就想讓我把它丟掉，你安的什麼心？」他們認爲這是他們的血汗換來的境界，換來的證量，換來的本事，纔不願意丟呢！所以，他們就抱著自我、抱著法執，沉淪生死而去，很是麻煩。

不能光從正面看有爲法的功效與作用。有爲法從正面看是有相當不錯的功效和作用的，但是它的危險極大、風險極大，必須有明師時時監督、引導、開示、講解，修行人纔能成功地避免風險發生。它有兩大負面作用：一是擾亂身心；二是強化我執，包括法執。這是兩大極易犯的錯誤、極易犯的過失、極易引起的惡果。

我們進一步地梳理，主要是針對有爲法來講的：我們爲什麼要修行有爲法？除了它能夠有效地提陞根器——由下根器一直提陞到上根器這個正面的作用之外，它帶不來任何其他正面的成果。既然它帶不來其他正面的成果，那我們爲什麼還要修行有爲法？

這就要對修行進行追問：什麼是修行？我們爲什麼要修行？有一個基本的事實要弄清楚，那就是儒佛道以及人類所有的聖學，都一再一再地從各種角度、以各種語言告訴和教導我們：人類在修行上是創造不了任何東西的。你永遠不要認爲，你的證量和成果，不管是臨時性的證量和成果，還是究竟的證量和成果，是你經過後天的血汗努力創造出來的——你千萬不可有此見解。它被稱爲「第一邪見」，如果有此見解，你就大錯特錯，你就落入了第一邪見。這個「第一邪見」就是：你頑劣地認爲你的境界、你的成果（就是前面說的不管是臨時性的境界和成果，還是究竟的境界和成果）是你經過一番努力創造出來的。

事實是，我們所有的證量和成果都無需創造，也創造不出來。那不是創造出來的，因爲它們創造不出來。那麼，我們的這些證量，或者說佛菩薩的這些證量是從哪裡來的？這就追問出了一個答案，答案就是八個字：一切現成，本自具足。佛菩薩衹是把「一切現成」和「本自具足」呈現出來了：呈現出多少，證量就有多少，造詣就有多大；全部彰顯出來了，就叫「圓滿佛」，就叫「圓覺」。

總之，沒有任何一點證量、沒有任何微塵大的成果是後天創造出來的。這樣的見就叫「天下第一正見」。正見是什麼？正見就是：我們無法創造任何哪怕微塵大的證量和成果，我們獲得的所有證量和成果都是彰顯，都是水落石出，都是「本自具足，一切現成」。這就給無爲法奠定了理論前提，或者叫「見地前提」：因爲「一切現成」，所以無需修行；因爲「本自具足」，所以無需修行。

問題來了：不修行，我們的五毒怎麼除掉呢？不修行，我們的自我、我執怎麼消失呢？這是立刻擺在我們面前的必須正面回答的問題。不修行，我們的身體怎麼由業報身變成法報化三身，或五身，或無死金剛虹身呢？一言以蔽之，不修行，佛菩薩和聖人的成果怎麼變成我們的成果呢？也就是說，我們怎麼成佛呢？

答：首先要明白，我們的自我呀，五毒呀，業報身呀，爲什麼可以生生世世持續到現在，並且旺盛地存在著，有力地存在著，貌似真實地存在著？而且這些東西越來越真實，都真得比真的還真，很真實的真實，究竟是爲什麼？

比如，我就是很清晰地發現自己有貪瞋癡慢疑，發現自己時時刻刻執著於這個肉身，或執著於我的精神，我想去都去不掉。我糾纏在我的身體上，如藤纏樹一般緊緊地抱著我的身體、摟著我的身體而掰不開、分離不了。我也迷戀於我的精神、深度地糾纏於我的精神，我試圖從我的精神中分離出來，但我使出了吃奶的勁兒都分不出來。不管是身體還是精神，我都感覺到我跟它們有極大的黏性，幾乎融合爲一，無法分離。有點像那個先天的連體嬰兒一般，你中有我、我中有你，融在一起分不開，一旦分開就是死。現在我通過學習佛法，明白了這個東西叫「我執」。但是光知道不行呀，雖然我知道了，我還是有我執呀。我執並不因爲我知道了「我執」而消失，我還是非常地執著。好像我發現了它，它還更執了，黏性更大了，抱得更緊了。怎麼辦？有什麼辦法消除？我明顯感覺到我處在一團混沌與黑暗之中。我經過學習聖學以後，明白了這個東西叫「無明」，我清晰地感受到我內內外外就是無明的化身，我就是無明之子，我處處充滿了無明，智慧沒找到，找到的全是愚昧、無明、無知。我這些東西怎麼消除？怎麼辦？

好，我們偉大的圓覺者釋迦牟尼，以及偉大的蓮師等祖師、十地菩薩、如來們（現人身的菩薩、現人身的如來們），異口同聲地告訴了我們一個真相、一個真理。這個真相和真理就是：之所以我們的五毒、自我、無明、八識、業報身等等，一生一生旺盛地、力量強勁地一直延續下去，根本原因就是我執，根源就在我執上。我執，是這些東西的幕後老闆、幕後支撐者、幕後供給者——它不斷地向五毒、向自我、向無明、向八識供給著養分。由於這些五毒、自我、無明擁有了源源不斷的供給，所以它們越來越旺盛、越來越活躍、越來越

強大，強大到成了我們的主人。我們必須聽從於它們，它們牢牢地掌控著我們，完全把我們玩弄於股掌之間，讓我們像奴隸一樣無法掙扎，衹能接受命運的安排。也就是我們衹能接受自我、五毒的安排，而不敢說一個「不」字，也無力說一個「不」字，無力反抗，沒有能力，沒有辦法。它們太強大了，我們太渺小了，我們反抗不了，衹能聽命於它們，受其擺佈，受其指揮，而成爲自我的奴隸、五毒的奴隸。

既然找到了根源就是執著，那麼衹要把執著撤銷，五毒、自我以及外面的日月山河、內在的八識，就會隨時隨地迅速地瓦解和消散。當它們瓦解和消散的時候，我們就會長長地感嘆一聲，喟然嘆曰：「我佛誠不欺我！」我佛說這一切都是夢幻泡影，當我看著它們瓦解和消散的時候，我終於領悟了萬佛異口同聲的這句話：外五大、內五蘊、更內的八識，全部是一個幻覺，全部是一場夢！在我看著它們瓦解和消散之前，從我剛出生的第一個念頭開始，我就始終頑固地認定，它們無比真實、無比真切。衹有此時，當我看著它們在瓦解和消散——不可逆地瓦解、不可逆地消散的時候，我終於明白了，佛沒有一句話是欺瞞我們的，的確這些東西都是夢、幻、泡、影、露、電，這就是《金剛經》所說的六種比喻。——其實，六喻也好，四喻也好，都不重要，一喻就夠了，就「夢」這一個字就夠了。至於其他幾喻——幻呀，泡呀，影呀，露呀，電呀，有也行，沒有也行，衹是比喻而已：一個比喻和兩個比喻其實沒有多大的差別。

那麼，怎樣讓延續了無數代、無數生、無數世的我執消失？怎樣撤掉延續了無數代、無數生、無數世的我執？因爲我執是始作俑者、是罪魁禍首，衹要把我執撤掉，自我、五毒、外面的日月山河和內在的身體，以及更內在的八識自然就會瓦解和消散。如何瓦解我執，包括法執呢？因爲法執是我執的延續、昇華，它也可以再返回來納入我執中。細說是二執——我執和法執；籠統說是把法執納入我執中，就一個執叫「我執」。不管是一執還是二執，總之是個執著。那麼，消除、瓦解執著的唯一辦法——注意是「唯一辦法」，就是無爲法，就是什麼都別做。

越是用有爲法，如果處理不當，就越會讓它變成對我執和法執的強化。磕長頭是如此，唸咒子是如此，觀想心輪中有一個明點等都是如此，都是強化我、法二執的重要來源。修得越久，越強化它；越強化它，我們越不得解脫；越不得解脫，自我、五毒越不得瓦解和消散。所以，修得越勤，反而離道越遠、離覺越遠、離解脫越遠——我是指修有爲法。所以，有爲法非常危險，我們要防範、要警覺。

即使我們幸運地防範住了有爲法的負面作用，把它的正面作用發揮了出來，也就是不斷地提陞我們的根器，讓我們由下根器到中根器再到上根器，那也不能太長久地修行有爲法。根器一旦提陞上來，發現自己對《金剛經》《心經》這些重要的終極了義經典、了義法要，可以駕馭了，可以理解了，馬上就把有爲法去掉，不宜太久修行有爲法。

也就是說，修行的本質還是無爲法。進入無爲法，修行才正式開始。衹要是有爲法，都屬於前行法。再強調一遍：所有的有爲法都是前行法，都沒入門。真正的修行，我不管你是修佛、修道、修儒，還是修什麼，那些東西都是外在的形式，不是內核。衹要你修行，一定是從踏入無爲法之後，才是正式修行。

無爲法之前的有爲法都不叫修行。那磕長頭叫什麼？念咒子叫什麼？觀想叫什麼？意守丹田返週天，這都叫什麼？這都叫「前行」或「前加行」。也就是起到給無爲法打打基礎的作用，所以它叫「前行」，不叫「正行」。「前行」就是還沒有開始正劇，這衹是正劇前的序幕。所有的有爲法都是序幕，進入無爲法以後才正式開始修行，正式拉開正劇。這個規律不僅適用於佛家，也適用於百家。

也就是有爲法和無爲法的關係——有爲法是前行、無爲法是正行，這個關係適用於人類所有的修行。無論它是叫基督教也好，還是叫伊斯蘭教也好，無論它叫什麼，都遵循這個規律。因爲它是一個生命的規律，它與什麼教沒有關係。我們抓住的是生命的規律，而不是落入某一個教派中。你再信教，也是人吧？是人，

你就是生命體，我們是從你身爲生命體這個角度來談的，所以我們的學問叫「生命學」。我們是超越所有的宗教流派來講學的。

好，繞一圈又回來了：進入無爲法。怎麼進入無爲法呢？無爲法，表面上看就是不修。「無爲」表面上的意思就是不修，因爲修等同於折騰。前面說得非常清楚，修行無非是在兩方面折騰——要麼在身體上折騰，要麼在精神中折騰，你跑不出這兩方面吧？因爲人就這兩個方面，不是身就是心。所以說，你要麼在身體上折騰，磕長頭就是在身體上折騰；要麼在精神上折騰，觀想這個、觀想那個就是在精神上折騰。你衹能在這兩個方面折騰。你在身上折騰就是在擾亂身體，在心上折騰就是在擾亂心靈。它就像一根攪屎棍，要麼在身體上亂攪一通，要麼在精神中亂攪一通，這是有爲法。無爲法就是停止攪動，不再攪動了。既不在身體上攪動，也不在精神中攪動，放棄所有的攪動，放棄所有的做作、有爲、努力、進取，總之人爲的東西、後天的東西全部放下。

所以在佛家，「放下」這個詞是非常深奧的。貫穿佛家無爲法的核心思想，就是「放下」二字。「放下」既不是反對，也不是讚成。連反對也是一種攪動。所以，無爲法連反對也沒有、連仇恨也沒有、連厭惡也沒有、連拒絕也沒有，無爲法也不是擁抱、不是積極推動、不是積極攪動，這些都不是。那是什麼？放下。這個詞很好——放下，形象的比喻就叫「躺平」，放下就是躺平，就是無修。

8.進入無爲法的三大要領

前面說過，我們這些大手印大圓滿的修行人是無修，凡夫那些不懂修行的人也是無修——他們一輩子都沒有修行，我們的無修和凡夫的無修之間貌似相同，實則大爲不同。差別在哪裡呢？我們的無修是不修而修；凡夫的無修就是無修，就是不修：兩者是有天壤之別的。無修，或者說進入無爲法有三大要領，概括如下：

無爲法的第一大要領，是最大限度地苦讀經論。讀到哪裡，種子就埋到哪裡，我們就理悟到哪裡；理悟到哪裡，以後的證悟就到哪裡。如果理悟悟不到那裡，證悟也幾乎到不了那裡。儘管理悟和證悟不是絕對脗合，但它們是大體脗合的：之前理悟到哪裡，以後就證悟到哪裡。有點像什麼呢？理悟有點像地圖上的國界線，證悟有點像現實中的國界線。地圖上的國界線和現實中的國界線是脗合的，地圖上的國界線是什麼樣、有多大，現實中的國界線就是什麼樣，就有多大，差不多是這麼個意思。

如果我們在理悟上把這個地圖的版圖擴得很大——擴得越大越好，那麼現實中當證量出現的時候，它也就會按照我們理悟時所畫的那個地圖呈現出來。所以，理悟大體上是給證悟劃邊界、劃領域、劃範圍。那麼怎樣做到理悟的版圖最大化呢？答：讀書，使勁讀，讀的書越豐富、越廣博越好。這樣就可以把理悟的版圖，也就是格局、視野達到最大化。格局、視野最大化了，證量就會最大化。這就回答了苦讀經論的第一個作用：劃版圖，也就是劃範圍。

讀書又應該讀哪些書？這就是經論的屬性問題了。讀佛家的書，還是道家的書，還是儒家的書，還是三家的書都讀？這是不一樣的。假設你出於宗教信仰，你是一個和尚，你衹信佛，不信孔子，孔子那一套你沒興趣，你衹讀佛經，你把能搜集到的佛經全讀了，這個時候你的心量大不大？因爲你把佛經全讀了，你當然比沒讀佛經的人心量大，你就是最大化的那個心量。儘管你理悟的版圖已經最大化了，但是你還有一個缺陷——你的內容單一化了。「內容單一化」是什麼意思？因爲佛家是從真而入，如果你僅讀佛家的著作，你的屬性就衹有破幻顯真這一途，也就是衹有佛家這一個面向，那麼當你發生證悟的時候，你的心性按照你給定的版圖和性質往外呈現的時候，就會單一化。第一，從空間上、範圍上講，你給了多大的理悟版圖、理悟範圍，證悟時就呈現出多少範圍，這是一種呈現；第二，從屬性上講，你給心性什麼屬性，心性就以什麼屬性往外呈現。所以，如果你是一個和尚，你衹信佛，不信儒、不信道、不信基督，除了佛之外的都不信，好，心性所呈現出來的一定是合乎佛法的呈現，而不是合乎儒法的呈現，儒家那一套幾乎沒有呈現。

這個時候，你就越發地相信，你信佛是對的。爲啥？因爲你心性中呈現出來的境界、造詣、成果，全部跟佛經一模一樣，所以你就越發主觀地認爲衹有佛家是正確的。「看，我是通過自己的實修實證來驗證佛法的正確性的，我呈現出來的和佛經給我的完全是一回事！並沒有從我的心性中呈現出『四書五經』那些內容，所以我說『四書五經』是假的嘛！當初我不信孔孟就對了，因爲那是假的、虛偽的學問！」所以，你很慶幸自己當時沒學儒，「假的爲什麼要學呢？我是爲了追求真理，是吧？我怎麼能學假的呢？」

這叫「自證」，就是你的證量證明自己的流派是對的，而且是唯一對的。你就越發堅定地認爲，佛家是這個世界上唯一的真理、唯一正確的思想體系，佛家之外的那些學問都是歪門邪說。爲什麼是歪門邪說？你用你的親身證悟來證明它們是歪門邪說的。因爲你的心性沒有呈現「四書五經」、基督教那一套，呈現出來的全部是佛家的《金剛經》裡講的、《楞嚴經》裡講的、《法華經》裡講的內容，所有小乘經典、大乘經典、金剛乘經典裡講的內容全部從你的心性中呈現出來了，因此雄辯地證明佛家是唯一真理。

儒家也是這樣想的，儒家認爲自己是唯一真理。王陽明讀的是儒家經典，或者他個人信奉的是儒家經典，儘管他之前也裝模作樣地讀了點佛經和道經，但沒讀進去，沒讀進去等同於沒讀。他把什麼讀進去了？他把儒家經典讀進去了。所以呢，他的版圖和屬性都是儒家的：第一，他的理悟是儒家的版圖，儒家的「四書五經」給他畫了一個生命的版圖；第二，儒家給他的生命版圖所定的屬性就是儒家屬性，裡面全部是儒家的東西、儒家的屬性。因此，王陽明在龍場悟道的時候，心性的呈現有兩個特點：一是儒家給他畫的所有的境界他全部抵達，無論這些境界有多深廣，他全部抵達；二是儒家的屬性，諸如仁義禮智信、三綱五常什麼的，全部在他的心性中清清晰晰、明明白白地呈現了出來。所以，他一拿「四書五經」對照，無不妙合天成，這叫「四書皆我註腳也」[①]。這句話就充分地說明瞭「四書」裡面的每一句話在他的心性中都呈現了出來，而且歷歷在目、清清晰晰。

但是，王陽明衹呈現了儒家，沒有呈現佛家的什麼空明現、法報化三身、無死金剛虹身[②]，這些全部沒有呈現。他呈現的是良知、呈現的是道德心性——道德化了的心性，而不是真理化了的心性、般若化了的心性，更廣義地講是佛家化了的心性。他呈現的是儒家化的心性，這就叫「屬性不同」。由於他呈現的是儒家式的心性，他用自己的龍場悟道無比堅定地相信，他這一生能夠進入儒家，真正找到了正道，他感到無比榮幸、無比幸運。同時，他感嘆幸虧當初自己沒有誤入佛陀、沒有誤入老莊。「現在想想都後怕，我當初年少無知，要是誤入了老莊的窠臼中、誤入了釋迦牟尼的謬論中，我這一生就完了。我真是太幸運了，我進入了

---

① 原文爲「學苟知本，六經皆我註腳」，出自《陸九淵集》卷三十四《語錄》。

② 「無死金剛虹身」又名「虹光身」，別名有「光蘊身」「光明身」「無死虹身」「大遷轉身」「童子瓶身」「法界體性身」等。虹光身的英文是Rainbowbody，意爲彩虹式的身體。通過修行達到（生前或死亡時）將血肉之身轉化爲火、光明、無身影（無質礙）或憑空消失等境界，統名曰「虹光身成就」。修持大乘和金剛乘佛法有成者，皆可出現虹光身。根據境界深淺高低，虹光身可分爲如下幾個層次：

（1）金剛不壞身：去世後，法體未作任何特別處理而能保存，這種現象被稱爲肉身菩薩或金剛不壞身。在藏密中除了留下來一個完整的法體後，更常見的是修行者去世時，幾天內其五官四肢按比例持續縮小，至一肘或一拃左右方纔停止。縮小後的身體如嬰兒一般柔軟，數十天或數月後漸漸轉硬至鋼鐵一般，成爲真正意義上的金剛不壞之體。

（2）虹光身：比留下一具完整或縮小的金剛不壞身更進一層者，是徹底地虹化。行者在去世之前數日、數月或數年前即已預知去世時日，屆時在小屋或山洞內不令人見（怕被打擾而中斷虹化進程），在一天至七天內完成虹化過程，在此過程中，幾乎必然伴隨著一些異常現象，如山洞或小屋四週常人肉眼可見各種如螢光蟲似的光點或直衝天空的光柱、彩虹、彩雲、地動、山搖、空中出現美妙的音樂、周圍花草非非季節突然大面積開放、天地間充滿著難以形容的肅穆等等，伴隨著整個虹化過程。五日或七日後，人們打開小屋或山洞之門查看，此人已徹底化成光明，衹留下頭髮和指（趾）甲和若干舍利子。

（3）大遷轉身：此爲虹身最高境界，亦爲佛法修行最高成就。證得大遷轉身者爲真正意義上的佛陀。大遷轉身又名「無死虹身」「金剛虹身」等，此身視之如常人，但觸之無質，光下無影。去世之時（其實不存在去世不去世，所謂去世，可理解爲此期人生諸緣已盡），此身騰入空中或化入陽光中瞬間消失。道家內丹師謂此爲「屍解」或「羽化」，佛家則謂此爲「無死虹身」或「大般涅槃」。

虹光身或光明身是身體的真實狀態，人類現在擁有的這個粗重質礙之身，是多世惡業所報之身，是五毒凝聚之身，是輪迴顛倒之身。「身」在佛家爲聚集義或顯示義，有什麼樣的狀態，就擁有什麼樣的身體。身體不是固定不變的，正好相反，身體的結構、特性、狀態與功能等，是隨著境界之升降而同步變化的。所謂的虹光身，無非是心性（生命）中本有之空性與自明（光明）性在身體上的真實體現而已。當切實領悟心性並持續地安處於心性之中，身體就會隨之越來越心性化，亦即心性諸內涵與屬性越來越順暢而明顯地通過身體呈現出來。換言之，即在心靈對心性真相的深入全面的理解與證悟過程中，身體必然地隨著一起越來越心性化。如果再加上有針對性的不共密法的修行，身體呈現心性諸內涵與屬性就會更徹底、更順暢、更明顯，身體就會更快速地虹光化，盡快獲得化身圓滿。

法界體性身含攝法報化三身，融通法報化三身。佛家明確地教導我們：法報化三身是權說，法界體性身是實說；法報化三身是方便善巧之說，法界體性身是究竟圓滿之說。

剛正至大的儒家——正道呀！正確呀！當今世界唯一正確的是孔孟之道，是良知之道。爲什麼？因爲我呈現出來的全部是良知，全部是儒家這一套，我用我的親身證悟雄辯地證明儒家是正確的，而且是唯一正確的。如果還有第二家正確的，比如說佛家也是正確的，那麼我在證悟的時候應該把佛經那些東西也證悟出來，但事實上我並沒有把佛經證悟出來，因此證明，佛乃妄說，不是真理。如果老莊道家正確的話，那麼我龍場悟道時從心性中呈現出來的肯定有道家的成分，但事實上我檢索了一下，反觀了我的心性所呈現出來的內涵，裡面沒有一點點老莊的東西，因此我證明，老莊同樣是妄說，是虛妄之學。」從此，陽明就是儒家的鐵杆粉絲，比誰都鐵的鐵杆粉絲。不要說九頭牛，十頭牛想把他從儒家拉出來，都拉不出來。

儒家是這樣，其他家都不用說了，以此類推就行了。那麼王陽明沒有把佛家的內涵呈現出來，佛家有沒有錯？爲什麼會發生這種情況？這就是種子的重要性、相應的重要性，這就是我們在修無爲法的時候，閱讀聖賢經論的種類的重要性。

假設你衹讀儒家或佛家經論，一邊讀一邊進行無爲法的修行，那麼最後從心性中呈現出來的就是你所讀的流派，也就是你所接受的、你所相應的那一流派。

假設你儒佛道都讀，會怎麼樣？從心性中呈現出來的就是儒佛道皆有。這個時候你會產生新的感嘆：「幸虧我儒佛道皆學，我要是衹學佛，或衹學道，或衹學儒，那我一定是六祖第二，或是老莊第二，或是陽明第二。六祖呈現出來的全是佛家這一套，而陽明呈現出來的純粹是儒家這一套，他們兩個是比較典型的衹呈現一家的聖人。如果我衹學儒家或佛家的某一家，那我不是陽明就是六祖，就會出現這樣的情況，我就成了偏才——偏於佛的才、偏於儒的才、偏於道的才，總之是偏於某一家的才，我就成了某一家之鐵杆粉絲。就像陽明成爲儒家的鐵杆粉絲，六祖成爲佛家的鐵杆粉絲一樣。幸虧我沒有偏於某一家，我是百家皆學，所以我的心性呈現的時候，我是百家全部呈現。」

因此，無爲法的第一大要領，是廣讀聖賢經論，要突出廣讀、深讀。讀哪一家就埋下哪一家的種子，讀了百家就埋下了百家的種子，就擁有了百家的版圖和百家的屬性。要點有二：一是版圖，二是屬性。第一，要版圖最大化，當我們擁有了百家的版圖，這樣的版圖一定比某一家大得多，因爲它是百家。它一定比單獨的佛家、單獨的道家、單獨的儒家要大得多，這就是版圖最大化。第二，要屬性豐富化，也就是種子豐富化。我們在這一塊田地裡既種下了西瓜，又種下了豆子，又種下了芝麻，百種作物我們全部種下，到時候我們就全部豐收、全部收穫。如果我們衹是種下某一個品種的種子，要麼是芝麻、要麼是綠豆、要麼是水稻，最後收穫的當然是單一的果實。現在，我們是種下了百家種子，所有的種子全種了，到時候就是所有的都豐收了。這就是屬性，種什麼得什麼，種下百家的種子就會收穫百家的成就。這一點很重要！這是第一要領「廣讀經論」。廣讀經論有兩個作用：一是勾畫理悟的版圖，或者叫「見地的版圖」，理悟就是見地；二是種下豐富的種子。

無爲法的第二大要領，是信任上師。因爲我們剛進入無爲法的時候，非常像精神上的嬰兒。那麼精神上的嬰兒是不能離開父母的，離開父母一刻都不能生存，必死無疑。這一點大家不要過於盲目自信，以爲自己不要上師，也能夠獨立完成無爲法的全過程。包括釋迦牟尼在內的所有的祖師、所有的聖人都一再地提醒和忠告我們，一定要依止至少一位具德的上師。所有的品德都具備，簡稱爲「具德」。所有的美德、要素——作爲一個上師的美德、要素他全部具備，這樣的上師就叫「具德上師」。一定要依止至少一位具德上師，把自己看待成、認同成一個什麼都做不了的剛剛出生的嬰兒，要完全把自己的身心依賴於、交付於上師和歷代祖師，對他們言聽計從，求取他們的護佑、加持以及引導。

「引導」含有形的引導和無形的引導兩種：有形的引導就是給予看得見摸得著的教授；無形的引導就是給予加持，暗中消除我們可能遇到的障礙和歧途。暗中消除，是針對還沒發作的障礙而言——我們還沒發現

的障礙和歧途，就已經被上師消除了。等發現就遲了，沒發現就消除是最好的，也就是把它們消除於萌芽狀態是最好的，這衹有具德上師以及法脈傳承和祖師纔能完成。他們總是能夠先我們幾步消除我們前進路上的所有方面——不是某一方面——是所有方面的障礙：有形的、無形的障礙和歧途，可能出現的岔路與歧途。這一點十分重要！衹有這樣，我們的成長纔能保證永遠在正確的道路上，永遠不會誤入歧途，因爲很多時候我們不知道自己步入了歧途，我們還以爲自己走在正道上。若干年過後，當我們發現自己走在歧途上，黃花菜都涼了，一切都太遲了。

所以這一點不敢馬虎，不敢試錯，因爲我們這樣試錯的成本太高了，高到我們承受不起的程度，所以不要去試這樣的錯誤。那麼爲了避免拿青春、拿生死、拿一生來試錯，最好的辦法就是把自己交付予上師，在深深的信任中把自己的身口意交付予上師。外在的言行，唯師馬首是瞻、唯師教化是行，踐行上師的所有教導，對上師的教化給予絕對的信任和嚴格的執行，而且要用最愉快的心情爭先恐後地去踐行。因爲我們深知上師給我們所有的教導都是爲了我們好，都是大大地利益我們。既然都是爲了我們好，又是大大地利益我們，我們理所當然地要拿出最大的歡喜心來踐行。

別搞得像一把刀杵在我們脖子上愁眉苦臉地踐行著，好像是個奴隸似的，被奴隸主架著脖子、抽著鞭子踐行，好像受了多大委屈似的，這就不好了。難道師父是奴隸主嗎？難道師父是害我們的嗎？我們爲什麼要以愁眉苦臉的被逼無奈之狀去踐行呢？應該正好相反，用最大的歡喜心、最大的積極心、最大的誠意來踐行。無論來自上師的教導我們理不理解，都要用最愉快的心情、最積極的態度、最虔誠的心態來踐行，因爲我們堅信，上師以及歷代祖師每一句話都是爲了利益我們。儘管我們一時半會兒還不太理解這些教導的全部含義，但是有一點我們篤信不疑、堅信不疑：他們一定是利益我們的。所以，我們理解不理解都要去踐行，在踐行中理解，在理解中踐行，就是在這種良性循環中一邊踐行一邊理解。理解了就能更好地踐行，踐行了就能更好地理解，是這樣的一個良性循環。

這是第二大要領，信任上師，依止上師，或者叫「上師瑜伽」。在與上師不斷地交融，以及上師給予我們不斷的呵護、加持之過程中，深化我們的無爲、深化我們的覺醒。

無爲法的第三大要領是啥？明體。進入無爲法的大門是見明體。「5・20」（2023 年 5 月 20 日）的時候我就給你們指示了心性，開顯了明體。無論指示了以後，你們的明體是很明顯還是有些模糊，這都不重要，重要的是衹要瞥見一次都算見了明體。哪怕在第一次的時候，就一瞬間瞥見了明體，但持續的時間不久，也許十分鐘、二十分鐘，後來就再也沒有了，都不要緊，那也是個石破天驚的突破，那也是個根本的分水嶺。無爲法一定建立在見明體的基礎之上；不見明體的無修和躺平，那就是真躺平，那就是所有的百姓凡夫那樣的躺平，那樣越躺平越墮落，而不是無修而修。所以，無爲法的第三個要領是見到明體。

那麼，見明體以後我們對明體是什麼態度呢？是忘掉明體。真正在打坐的時候不是時時刻刻想著明體的，不是「我要進入明體，我要守住明體，我要怎樣……」忘掉！不要再想著明體，忘掉它！忘掉明體就是明體增長的最好辦法。

我再問一遍：「你想獲得明體增長嗎？」你說：「可想了。怎樣纔能夠最快地、最大程度地獲得明體的增長呢？」答：「忘掉明體。」忘掉明體——這不是開玩笑，這是正式向人們傳授法要，就是明體增長的竅訣。忘掉明體，不要再想明體，好像這個事情沒發生過似的，明體就會最大限度地增長，明體的呈現就會越來越強烈。

明體裡面有什麼？有八個字，哪八個字？「一切現成，本自具足。」具足什麼？佛有的這些，明體裡都有。「你想獲得和密勒日巴一樣的成就嗎？」你說：「那太想了。」明體裡有。「你想獲得和蓮師一樣的成就嗎？」你說：「想。怎麼獲得呢？」明體裡全有。「你想獲得和釋迦牟尼一樣的成就嗎？」你說：「想。

那怎麼辦？」明體裡全有。「觀音菩薩、文殊菩薩、大威德金剛、地藏菩薩等所有的佛菩薩，以及隆欽巴祖師、晉美林巴祖師、如來芽祖師、多智欽祖師等所有從極喜金剛祖師到蓮花生大師再到後面的這些祖師，他們身上非常神奇的各種功德、各種證量、各種智慧什麼的，你都想獲得嗎？」你說：「是。」明體裡全有。「你想獲得和阿彌陀佛一樣的功德嗎？想獲得和東方阿閦佛（藥師佛）一樣的功德嗎？想獲得和金剛總持、金剛薩埵一樣的功德嗎？」你說：「當然想。」明體裡都有。

所以衹要明體增長，那些東西都會陸陸續續地出來。如果想獲得和蓮花生一樣的無死金剛虹身，包括想獲得大圓滿的四大證量——異熟持明、無死持明（長壽持明）、大手印持明、無修持明，以及大圓滿的四個層次即脫噶四相——明體呈現、明體增長、明體達量和法性盡地（前兩個階段都是打醬油的，真正精彩的是後兩個階段，即明體達量和法性盡地，之前都詳細給你們講過），好，這些明體裡都有，明體增長了自然就會呈現出來。

這就叫「一切現成，本自具足」。「具足」的意思就是全都有。明體裡有空——全部的空，全部的明，全部的現；有五智、十力、四無畏[①]、十八不共法[②]、五眼[③]、六通[④]；有三身或四身或五身，也就是法報化三身全有，尤其是有無死金剛虹身——這是我們大圓滿最想獲得的證量。那麼，明體呈現、增長到最後圓滿的這個過程就叫「無爲法」，就叫「大手印」或「大圓滿」。大手印、大圓滿是完全建立在無爲法之上的。

明體有兩種方式獲得：一種是自悟，像六祖慧能聽到了「應無所住而生其心」，他就見到了明體，「5・20」給你們指示明體的那個狀態，他就見到了，這是他自悟的；一種是上師指示，大部分人都是被上師指示心性，明體在加持的過程中被指示、喚醒、激發出來的。我們採用的就是上師指示心性的方式。不管是自悟，還是上師指示，衹要見到了明體就好，哪怕是瞬間的一瞥，也算見到了明體，那就夠了。

從此以後，忘掉明體，你忘掉之後，它自己就會在暗中默默地擴大、成長。你越忘不掉，越去想象它、構思它、描畫它，你就越是在阻礙它，越是在用有爲法去呵斥它。所以，越是想象、勾畫、構思、描摹明體，越是阻礙它、破壞它；越是忘掉明體，越是讓它迅速而自由地呈現。這叫「生命辯證法」：忘掉就是最好的獲得，越想獲得反而越快地失去。佛經裡大量地講到這樣的生命辯證法：你越想獲得，越去想象、去追求、去強取豪奪——像個強盜一樣搶奪它、攻剋它，你越是得不到它；越是把它忘掉，它越是來寵你。這就叫「生命辯證法」。

9.識心與智心

---

① 四無畏：（1）一切智無所畏：佛陀於大眾中說法無畏，作師子吼（或「獅子吼」），不論是什麼人聽，不論多少人聽，佛陀都具足一切正攝，無所畏懼；（2）漏盡無所畏：佛陀了斷一切煩惱，沒有怖畏心；（3）說障道無所畏：佛陀對於一切障害佛道的法門皆通曉無礙，也沒有怖畏之心；（4）說盡苦道無所畏：佛陀說盡六道種種難忍之苦，但其本人已得究竟解脫，故對這些難忍之苦皆無有絲毫怖畏。

② 十八不共法即不共通於聲聞、緣覺，唯佛與菩薩特有之十八種功德。（1）佛身無失：佛自無量劫來，持戒清淨，以此功德滿足之故，一切煩惱皆盡，故於身無失。（2）口無失：佛具無量智慧辯才，所說之法隨眾機宜而使皆得證悟。（3）念無失：佛修諸甚深禪定，心不散亂，心於諸法無所執著，身、口、意三業皆無過失。（4）無異想：佛於一切眾生平等普度，心無簡擇。（5）無不定心：佛之行住坐臥常不離甚深之禪定，攝心住於善法，於諸法實相中不退失。（6）無不知己捨心，於苦等之受：佛唸唸之中覺知其生住滅等相，而住於寂靜平等。（7）欲無減：佛具眾善，常欲度諸眾生，心無厭足。（8）精進無減：佛之身心精進滿足，爲度眾生恆行種種方便，無有休息。（9）念無減：三世諸佛之法、一切智慧，相應滿足，無有退轉。（10）慧無減：佛具一切智慧，又三世之智慧無礙故，於慧無缺減。（11）解脫無減：佛遠離一切執著，具有爲、無爲二種解脫，一切煩惱之習氣悉盡無餘，即於解脫無缺減。（12）解脫知見無減：佛慧知諸解脫相，了了無暗障。（13）一切身業隨智慧行。（14）一切口業隨智慧行。（15）一切意業隨智慧行。以上三項，乃佛造作身、口、意三業時，先觀察得失，後隨智慧而行，故無過失，皆能利益眾生。（16）智慧知見過去世無閡無障。（17）智慧知見未來世無閡無障。（18）智慧知見現在世無閡無障。以上三者謂佛之智慧照知過去、未來、現在三世所有一切之事，皆通達無礙。

③ 五眼的「眼」指智慧或曰能力，「五眼」指一切眾生共同擁有的洞見事物真相的能力。（1）肉眼：指擁有很強大的經驗智慧，對人生閱歷和感官經驗能給予很好地分析、歸納、推演和提煉，可成就爲科學家、藝術家及各行業的傑出人士。（2）天眼：指能見肉眼所不能見的事物，除了不受大小、距離、明暗的限制外，也不受遮隔隱藏或通透顯露的限制。天眼的功能有高低大小之別，功能越高，四大與五蘊的障礙度就越小，直至最後解除一切障礙而了覽無餘。（3）慧眼：慧眼是羅漢所證，見十二因緣、生死流轉的徵象，所以能出生死輪迴，不受身心世界的束縛，離五蘊、出三界。這和世間一般人所說「慧眼識英雄」「慧眼獨具」的功能顯然不同，世人所說的慧眼，是世間智慧，是經驗智慧，尚存有「我」（自我與法我）念，但羅漢們所具的慧眼是在高度的無我無執前提下證悟所得。（4）法眼：法眼爲初地以上的菩薩所具，能洞見萬法的本性——法性（自性或曰本覺之別名），故名法眼。洞見一分法性（佛性、自性、覺性），則名一地菩薩；洞見二分法性，則名二地菩薩；……洞見十分法性，則名十地菩薩。超越十地菩薩之上者，則名爲佛。（5）佛眼：不僅同時具備前四類智慧之眼的所有功能，且皆已達圓滿之境。佛眼者，般若之別名也。佛眼洞見一切，實爲般若智慧之自明、自省、自見、自覺也。

④ 六通又名六神通，本覺（般若、佛性）與生俱來的若干類在凡夫看來很神奇的功能。（1）神足通：又名身通、身如意通等，能飛行自在，於一切處隨心所欲現身的能力。（2）天眼通：能洞見六道眾生生死苦樂之相，以及見世間一切種種形色，無有障礙。（3）天耳通：能聞六道眾生苦樂憂喜之語言，以及聞世間種種之音聲。（4）他心通：能知六道眾生心中所思之事，以及知所有羅漢與菩薩一切心境。（5）宿命通：能知自身及六道眾生之百千萬世宿命及所作之事。（6）漏盡通：前五通爲羅漢、菩薩和佛陀所共有（衹是能力大小不同），第六通乃佛陀所獨有，證果的聖人斷盡三界內的一切見思惑，不受三界生死，而得漏盡神通之力。

接著學習「苦行第九」的最後一段：「當他的阿賴耶識都快要從心中逃逸而出的時候，大聖帝洛巴纔不緊不慢地輕輕走過來，衝他輕輕地揮了揮手，一切就恢復如常了。」前面重點講了阿賴耶識，以及由阿賴耶識延伸出來的一些問題。

「當他的阿賴耶識都快要從心中逃逸而出的時候」，這句話可能是翻譯的問題，這句話是不對的。這裡面涉及兩個概念，一個叫「心」，一個叫「心裡面裝著阿賴耶識」。姑且把心比喻爲一個瓶子，那麼阿賴耶識就是瓶中所裝之物，這句話的字面意思應該是這樣的，但這是錯誤的。實際上，沒有什麼阿賴耶識裝在心裡，又從心裡逃逸之說。阿賴耶識就是心本身，就是老百姓所說的「心」。

我們之前就講過，佛家非常強調「心」，要高度警覺「心」這個字，一定要根據上下文來判斷是哪個心。佛家總共有兩個心：一個叫「清淨心」，簡稱「智心」；一個叫「八識心」，簡稱「識心」。也就是佛家有「智」「識」二心，或者叫「淨」「染」二心。那麼清淨心又叫「智慧心」。八識心則是污染心，被什麼污染了？被無明污染了，被自我和五毒污染了，被各種身口意三業污染了。總之佛家衹有兩個心，就是清淨心和污染心，簡稱「淨心」和「染心」。我們一定要根據上下文來判斷，看它說的是淨心還是染心。

要命的是，佛家的小乘、大乘、金剛乘的大量經論，都不會特別標註它討論的是哪個心、它所說的是哪個心，所以就需要我們讀者根據上下文來判斷它說的是哪個心。這個地方非常具有迷惑性，因爲這兩個心有著完全不同的含義。如果我們認識不清、瞭解不清此時此刻它這個心指的是哪個心，那麼這一篇文章簡直就無法理解，這一篇對話簡直就無法理解。因此，「心」在佛家是一個極度重要的概念，而比心這個概念本身更重要的是，我們要分清它討論的是哪個心。

就是因爲佛家討論的心不同，所以它對心所下的定義是不同的。比如，它有時候說「永遠不要相信你這顆心，因爲一旦相信它，它將會把你帶向地獄」；有時候又說「如果你不悟心，你將永遠成不了佛」。你蒙（mēng）了：上一句是「如果你信任你這顆心，認同你這顆心，你必下地獄無疑」；下一句卻是「如果你不了悟心的內涵，你不認識心的真相，你將永遠成不了佛」。所以，區分清楚它說的是哪個心很重要：上一句一聽就知道它說的是識心、污染心；下一句的意思是你一定要了悟心的內涵，因爲衹有心纔是佛，心外無佛，佛外無心，所以了悟佛就是了悟心，你了悟心之時就是你成佛之日，這毫無疑問指的是清淨心、智慧心。如果不區分清楚，你作爲一個普通的佛學入門者，就蒙了。怎麼上一句是一定要遠離這顆心，下一句是一定要深入這顆心？這到底是遠離呀，還是深入呀？到底是走近它呀，還是遠離它呀？到底是逃逸呀，還是了悟呀？你就蒙了。其實這兩句話完全正確，上一句話也正確，下一句話更正確，因爲它們討論的是不同的心。

但要命的是，佛家的著作往往都不把這個心是哪個心給標註出來。講話的這個人、寫文章的這個人，你應該說清楚或寫清楚呀！應該怎麼說呢？上一句：「你一定要遠離八識心。如果你沉淪於八識心中，你必下地獄無疑。」你這樣說不就行了嗎？唉！他們說話老是說不清。下一句：「你一定要了悟般若心。般若心等同於佛，心即佛、佛即心，心外無佛、佛外無心。如果你不了悟智慧心，也就是般若本身、心性本身，你將永遠成不了佛。」這不就對了嗎？這不就不會產生誤解和歧義了嗎？但是他就不這樣說，他前面不加「清淨心」或「污染心」這樣的修飾性語言，他衹是籠統地說「心」，這樣就很容易產生迷惑。

在整個佛家，無論是小乘、大乘，還是金剛乘，可以說打開書本從開篇第一頁到最後一頁（我指的是大師們的著作），大量存在著不分識心和智心的情況，很是麻煩！這是導致我們後人難以學習佛法，一打開佛經就一個頭幾個大的原因。把它一點破，再讀佛經就很簡單了。但是，把它講破之前，佛經簡直就不能學，學久了大家一定會瘋掉，感覺到好混亂。不光是佛家的論如此，連佛經也是如此。歷代的翻譯家在翻譯釋迦牟尼所講的佛法時，每次提到心性也是很混亂。他們不給你明確地翻譯成「識心」或「智心」，都是翻譯成一個字「心」，真是亂透了。

再說回來。「當他的阿賴耶識都快要從心中逃逸而出的時候」，阿賴耶識就是心，不存在心從心中逃逸出來的事情，這句話是說不通的。哪怕說「阿賴耶識從身中逃逸出來」都不算太錯，但是如果說「阿賴耶識從心中逃逸出來」，這一定是病句，完全不符合佛理。把「心」改成「身」就可以了，「阿賴耶識從身中逃逸出來」，爲什麼是第八阿賴耶識從身中逃逸出來，而不是其他七識呢？因爲第八阿賴耶識「去後來先做主公」[①]，「去後」指前七識都收攝到了第八阿賴耶識中，它最後一個從身體離開。

阿賴耶識的離開，標誌著一個普通人的正式死亡。所以，這裡用了一個巧妙的委婉的說法，叫「阿賴耶識都快要從身中逃逸而出」，意思就是他幾乎死去了。他把「幾乎死去了」這一句平凡的話說得這麼委婉動聽，說得這麼深奧，深奧到不解釋一下你們都不知道是什麼意思。其實就是「我要死了，我幾乎死了」這麼個意思，別的沒有什麼要解釋的。

這裡說的是阿賴耶識，如果是智心呢？我們不是說心分兩種嗎？一種是識心，也就是染心、顛倒心；一種是清淨心、智慧心，或曰般若心、覺醒心——般若就是覺醒。那麼，假設這個時候那若巴沒有阿賴耶識了，他衹有一顆智心。既然他沒有了阿賴耶識、沒有了識心，那說明他有的一定是智心，因爲沒有第三個心的存在，他衹能有兩個心中的一個：要麼擁有阿賴耶識，也就是識心；要麼擁有智心。如果說他沒有智心、沒有識心，而有的是第三個心，這是不存在的。所以，他沒有識心的話，一定有智心。如果他有了智心，這個時候會怎麼樣？智心還會不會從身心裡逃逸而出？

假設那若巴把所有的阿賴耶識都轉化成了智心——我們習慣上叫「轉化」，前面我們已經糾正了「轉化」這兩個字，不存在阿賴耶識被轉化的說法，應該說「消失」，阿賴耶識就是消失了，那麼當識心消失了，代替它的就是智心。因爲衹有兩個心，識心消失，一定是代之以智心。就像雲開了一定日出，不會是別的結果；或者像水落了一定石出，不會是別的結果。如果那若巴成了一個智者，會怎麼樣？他是一個修行人，他覺醒了，他的識心沒有了，衹有般若貫通他的全身，他的真主人回來了，本來他誤認爲「我識」是他的真主人，現在事實證明他的真主人是智慧，是般若智慧，是般若心。般若還可以細分爲五智，就像識可以細分爲八識一樣。「五智」就是法界體性智、大圓鏡智、平等性智、妙觀察智、成所作智，那麼當這些智成了他的主人的時候，還存不存在「他的智心從他的身體中逃逸而出，他幾乎死去」的情況？還能不能這樣表述？

弟子：不存在，不能這樣表達。

先生：爲什麼不存在？爲什麼不能這樣表達？這點很重要，我們現在討論的是佛法或者叫生命學的核心。要認識到這個問題的核心性和嚴肅性，因爲這是關乎生死的問題，這個地方不能馬虎，一定要討論清楚。

弟子：因爲五大、五蘊，還有八識，已經全部心性化了。

先生：全部心性化了，那變成了什麼？

弟子：就是智。

先生：對，就是智，我們首先得出這個結論。那麼，在智心當家的時候，也就是五智當家的時候，智心還需不需要離開身體？

弟子：不需要。

先生：那智心能不能離開身體，就像阿賴耶識這樣離開？這件事情還成不成立？

弟子：不成立。智心等於般若心，已經成佛了，衹有生命了。生命衹有一個，不存在二，所以就不存在離開。

先生：還行，你們這幾年來還沒有太令我失望，還行，還行。我現在再給你們捋一下。

---

① 出自唐・玄奘法師的《八識規矩頌》。原文爲：「浩浩三藏不可窮，淵深七浪境爲風。受熏持種根身器，去後來先作主翁。不動地前才捨藏，金剛道後異熟空。大圓無垢同時發，普照十方塵刹中。」

如果智心當家，那個時候我已經沒有身體了。爲什麼？因爲身體也是我智心的一部分，我的身體就是智心，不可能說我離開我自己。那個時候連身都沒有，何來離開身？衹有在識心中才有彼和此，因爲有彼和此，所以此從彼中離開、A 從 B 中離開，這個事情才會成立。現象世界是二元性的存在，所以有身和心之分——身就是身，心就是心。因爲現象世界是二元的，所以現象世界裡的萬物各自相對獨立；因爲各自相對獨立，相對獨立的心也就是八識，從相對獨立的身中抽離出來，這是沒問題的。所以，可以說「我的八識幾乎要逃逸出我的身體」。當智心統領我的時候，也就是五智統領我的時候，我成爲五智存在的時候，身體就是五智的一部分。不僅身體是五智的一部分，整個六道和十法界全是我的身體，這叫「法身」。注意我這句話，很重要！不僅我的這個身體，包括整個六道、整個十法界所有的一切都是我智心的一部分，都是我智心的呈現，都是我智心的有機組成部分、不可分割的一部分，你說我的智心能往哪裡去？已經沒有彼和此了，也沒有內和外了：內也是我，外也是我；此也是我，彼也是我；你也是我，我也是我；六道都是我；十法界都是我——以法界爲身故名「法身」。你讓我往哪裡去？

就像上帝永遠離不開上帝，你不能說「上帝離開了上帝」。如果說上帝離開了他自己，那上帝去哪兒了？那不還是上帝嗎？所以不能用「上帝離開了他自己」這樣的說法。「上帝離開了他自己」這句話是什麼意思？上帝怎麼可能離開他自己？所以，我們大圓滿四個戒律中，其中一個戒律就講到了這一點。獨屬於大圓滿的四個戒律是：任運、廣大、周遍、獨一。這個時候再給你們講「獨一」，你們可能就有了更進一步的理解。智心當家的時候就是「獨一」：內是我，外是我；上是我，下是我；十法界是我；能是我，所是我。這就是《普賢心髓》：一切都是我。

弟子：眾生是我，佛也是我。

先生：對。那你讓我往哪裡離？我離到哪裡去？所以就不存在離的問題。這一點很重要。智心下的世界和識心下的世界是完全不一樣的。因爲在智心下就不存在離了，你就是般若本身——法界就是般若，般若就是法界。當我們說法界、般若、心性、生命時，指的是一個意思，衹是不同的稱呼而已。那麼，沒有離開還存不存在往生淨土的事情？

弟子：不存在，本來就在淨土中，此時此刻他就在淨土中。

先生：對。他不用死後纔是淨土，他此時此刻即是淨土。這個淨土，又稱爲「法身淨土」，也叫「母淨土」。整個法界就是一個淨土，所以叫「法界淨土」。我們這個世界——娑婆世界，如果站在智心看，它還是淨土；衹有站在識心看，它才是穢土，而不是淨土。同樣一個世界，我們用污染心看，它就是污染的穢土；用清淨心看，它就是清淨的淨土。所以，不是淨土之外有穢土，或穢土之外有淨土，而是穢土本身即淨土。這就叫「橫看成嶺側成峰」，嶺和峰是同一座山，不是兩座山。橫看或側看，衹是看的角度不同。清淨心看一切皆是清淨，污染心看一切皆是污染。所以說，這個世界到底是清淨的，還是污染的？依你而定，依你現在是有自我，還是無自我而定。所以，當無我的時候，不存在往生的問題。

往生是一種悲劇，往生本身就證明你生前還沒有脫離八識，尤其是沒有脫離自我。「往生者」是誰？我們把那個籠統地稱爲「神識」，其實就是八識，就是阿賴耶識（阿賴耶識展開即八識，八識收回去即阿賴耶識一識）。往生的就是第八阿賴耶識，是第八阿賴耶識往生到了淨土中。身體不會往生，因爲身體被你丟下了，那個身體已經變成屍體被火化了。那麼，去淨土的那個是誰？是第八阿賴耶識，具體地說就是自我。如果你生前就沒有自我了，那麼誰往生？都沒有「我」了，往生者是誰？這跟宗教中的升天堂是一個道理，升天堂的是誰？宗教徒以升不了天堂爲悲哀，在我們生命學中，以升得了天堂爲悲哀。爲什麼？你升得了天堂就證明你有濃厚的自我存在，有自我就是悲哀。因此，你奮鬥一輩子終於成功地升了天堂，應該哭而不是笑，應該悲哀才對。你學了半輩子一輩子，居然還有一個濃厚的自我，應該感到悲哀而不是高興。但是呢，又值得

高興——至少你升了天堂。不然的話，你的這個自我將會進入輪迴，更值得悲哀。所以升天堂、往生是失敗中的成功：前提是你學失敗了，但是在失敗裡又有一點小成功，至少你沒有再投胎，從此不再輪迴了，這還是值得慶幸的。

像濟公[①]那樣，半張臉哭半張臉笑，據說濟公就有這個本事。他可以做到你看他這邊臉是哭，再轉過來那邊臉是笑。他不像我們，我們如果笑就是整張臉都笑，如果哭就是整張臉都哭。濟公他可以半張臉笑半張臉哭。我們要是往生了，應該像濟公那樣半張臉哭半張臉笑：哭的一面是，我們居然還需要往生，這太失敗了，需要往生就證明我們還沒從自我中脫離出來；笑的一面是，至少我們不落入輪迴了。因爲一旦往生淨土——別的宗教叫「天堂」，佛家叫「淨土」，都是一個意思，就永不再進入輪迴，就不再經受輪迴之苦，也就是不再經受八苦（生苦、老苦、病苦、死苦、求不得苦、愛別離苦、怨憎會苦、五蘊熾盛苦）了，這是值得慶幸、值得笑的一面。

繼續學習。「當他的阿賴耶識都快要從心中逃逸而出的時候」，前面已經闡述過了，這句話我不知道是誰翻譯的，這句話是有嚴重語病的。

「大聖帝洛巴纔不緊不慢地輕輕走過來，衝他輕輕地揮了揮手，一切就恢復如常了。」這些都是法力，都是神通的力量，這些力量是心性展現出來以後的標配。心性展現出來以後，擁有十種力量、五眼六通等力量或能力，這裡講的衹是五眼六通的神通力[②]。這種力既指力量，也指能力。佛擁有眾生所不具備的十個方面的能力和力量，叫「如來十力」，簡稱「十力」。我們經常講的新儒家三聖之一的熊十力爲什麼叫「熊十力」？就是因爲他起名的時候取用了佛家這麼一個術語——十力。

這是佛與眾生的重要差別。再次提醒大家，不是帝洛巴有這種本事，是心性有這種本事、是生命有這種本事。一定要記住，所有的佛的本事都不是佛的本事，是心性的本事。等我們成佛了，也會和他一樣具備這些本事，那也不是我們的本事，那是心性的本事。永遠記住這個！因爲記住這個和不記住這個有天壤之別，一定要記住：不是帝洛巴有這個本事，而是誰成佛誰就擁有十力；誰擁有十力，誰就擁有起死回生的能力、化一切腐朽爲神奇的能力、轉化一切不好爲好的能力。

10.十二苦行之目的

苦行第十：

又有一次，大聖帝洛巴對那若巴尊者說：「你去把王後請來！」

那若巴依教奉行，去請王後。到了王後的住處，卻不由自主地抓起王後，就想請她過來。這時，王後身邊的僕從護衛，惱羞成怒、气急败坏，把他高高地吊了起來，打了個半死。

他心中虔誠地想道：「我這都是爲了上師啊！」當這樣的念頭剛剛生起的時候，一切就立即恢復如常了。

這也太粗暴了，幾乎是劫持，用現在的話說叫「恐怖分子」。相當於把美國總統的第一夫人從白宮裡抓起就走，就那麼個場景。你這麼幹，人家護衛當然惱羞成怒了。

苦行十一：

---

① 濟公（1148—1209），法名道濟，南宋高僧，浙江台州人。濟公出生於一個富裕且信佛的家庭，其高祖李遵勖（xù）是宋太宗駙馬、鎮國軍節度使。濟公十八歲在杭州靈隱寺出家，他的行爲與傳統佛教規範相悖，常被視爲「瘋僧」或「濟癲」。濟公在民間享有極高的聲譽，被視爲「活佛」，以其神奇的行爲和救助百姓的事蹟著稱。濟公享年六十歲，逝世後被安葬在虎跑，後人建有濟公塔院。參見《覩歷者》編輯部編著：《浙江旅行 Let》，中国铁道出版社 2019 年版，第 305 页。

② 五眼即肉眼、天眼、慧眼、法眼和佛眼。法眼就具有這樣的能力：能運用禪定力（心靈力量）改變物體的結構、形狀、時空位置等，這些都屬於法眼範圍。如運用心靈力量將物體瞬間從一個地方轉移到另一個地方；將一張紙片撕碎後放在手心裡，幾分鐘或幾十分鐘後恢復原狀；將已經枯黃的樹葉放在手心裡，幾分鐘或幾十分鐘後，打開手掌，這片枯葉已經變成一片綠葉等。到了佛眼的時候，即一個成佛者，能夠將法眼的這種能力發揮到極致。

據說又有一次，王后坐著轎子出現在兩人面前。大聖帝洛巴又慢條斯理地詢問道：「有人敢去把這個王後抓來嗎？」

那若巴尊者心想：「看來，這話肯定是對我說的了！」於是就勇敢地衝上去，抓起了王后，這次又被禦林衛士打得半死。

直到出現了這種情形，大聖帝洛巴纔不緊不慢地輕輕走來，衝他揮了揮手，一切也就恢復如常了。

這則苦行就不解釋了。

苦行十二：

據說又有一次，某個大臣的妻子，坐著轎子出現在兩人面前。大聖帝洛巴又慢條斯理地詢問道：「有人敢把這個大臣的妻子抓來嗎？」

那若巴尊者心想：「看來，這話肯定是對我說的了！」於是就勇敢地沖了上去，抓住了那個大臣的妻子。沒想到這次的問題非常嚴重，要知道，狠毒的大臣護衛，竟然砍斷了他的四肢！那若巴尊者心想：「這次完了，恐怕再也不能恢復嘍！」

正當他絕望的時候，大聖帝洛巴又慢條斯理地輕輕走過來，問道：「那若巴，怎麼了，你犯了什麼錯兒？」

那若巴尊者依舊毫無怨言地回答道：「我按照上師您的吩咐，去抓了大臣的妻子，這不，就被他們砍斷了四肢！」

大聖帝洛巴聽了之後，就把他的四肢對在一起，衹是在上面輕輕地揮了揮手，一切就又恢復如常了。

這是十二大苦行。不光在帝洛巴、那若巴的傳記中有這種起死回生的記載，在移喜措嘉[①]佛母的傳記中也有記載。曾經有一個在戰場上被刀劍砍死的男士兵，都死了幾天了，移喜措嘉佛母還能夠讓他起死回生。蓮花生大師更有這種能力。晉美林巴[②]的轉世——多・欽哲大師[③]也有這種能力，他被稱爲「西藏兩大神通王」

---

① 移喜措嘉，其生卒年不詳，又譯益西措嘉、依喜措嘉等，是藏傳佛教中極爲重要的女性上師，爲寧瑪派蓮花生大師最主要的弟子。據《移喜措嘉佛母密傳》（移喜措嘉佛母本人的自傳）載，移喜措嘉生於藏曆火雞年，即西元 817 年，父親是吐蕃治下七小國之一的卡邊國國王華吉旺修。華吉旺修十五歲時娶了一位努布族的妻子——格措。一次，二十五歲的華吉旺修與妻子魚水之歡時，兩人均夢見空行母賜福而懷孕，九個月後伴著天降花雨、妙音繚繞等異象生下了移喜措嘉。移喜措嘉一出生，便朗誦字母，並詠唱「鄔金上師千諾」，意即「向偉大的鄔金聖者敬禮！」單膝著地，以半蓮花姿坐著，大大地睜開眼睛，揚起祈禱的雙目，皮膚呈紅及白色，特別是，已有全副海螺白的貝齒，髮長及腰。父親爲她取名「措嘉」（空行海王），因爲在她誕生時，湖面增大了。一個月後，面容宛如八歲孩童，父母認爲若讓人看見不大好，故而隱藏了十年。十歲時體態就非常豐勻姣好，絕妙美姿之名也廣播至邊疆地區。一群群求婚者蜂擁到卡邊國，移喜措嘉十三歲成爲了吐蕃王赤松德讚的王妃。赤松德讚迎請蓮花生大師入藏傳法，作爲接受灌頂的曼紮，赤松德讚把十六歲時的移喜措嘉供養給蓮花生大師，成爲蓮師的明妃。到二十歲接受蓮師的完全的灌頂並修苦行；三十歲已臻了悟並爲利益眾生工作；四十歲和蓮師之心融爲一體；五十歲降伏惡魔防禦教法；六十歲傳播經典並擴增僧團；七十歲發現了實相的自性；到八十歲時，蓮師離開；九十歲如如地親見實相的體性；百歲時，明智達到極勝圓滿；一百二十歲時，成爲帝王的國師；一百三十歲時，遍游全西藏；一百五十歲時，岩藏寶藏並利益他人；一百六十歲時，年尼讚普圓寂；一百七十歲時，解脫了剩下的弟子；一百八十歲時，在洛札克投射幻影的形相；一百九十歲時，和唯一的姐妹，成就者之女王曼達拉哇相見；接受了至高的教法，成就長壽悉地，再生與死亡的征相自然地消融了；二百一十歲，化爲虹光入涅槃。
她一生修行了八大苦行，結集了蓮師所有的口授，隱埋了無數伏藏，示現出眾多神變調服眾生，真實利益了西藏王臣，使佛法顯密教授長流不息，令雪域及南贍部洲之一切有緣所化眾生獲得利樂。她還與蓮師一起以神通力遍游西藏，在成百上千處地方修持，並加持它們成爲修行聖地。此外，許多伏藏教法與蓮師傳記都由其傳出，對藏傳佛教的傳承和發展起到了至關重要的作用。
《佛母移喜措嘉略傳・甘露精滴》載移喜措嘉的出生時間是「酉年猴月初十」，而《移喜措嘉佛母密傳》爲藏曆火雞年，即西元 817 年，與蓮師入藏後七年相符。略傳的這個出生時間大大推後了，其時娶她爲妃的赤松德讚（742—798）已經去世多年了，佛母才降生，如何再能娶她爲妃？故《略傳》所記時間顯爲錯誤。

② 仁增・晉美林巴（1730—1798），是大圓滿隆欽寧提傳承祖師，因是法王赤松德讚和毗瑪拉密札的雙入化身，又名智悲光、持明無畏洲。晉美林巴生於西藏南部充耶山谷裡的一個村莊，六歲時以普通僧人的身份進入充耶的巴日（師利巴瓦達）寺。晉美林巴是與生俱來的智者，雖沒有經過傳統的修學，但他所有的言表都成爲教法。晉美林巴的一生中充滿了神跡，但他隱藏了自己的神通，並讓豐富的生活保持簡樸。
晉美林巴共譔著了九函論典，開啟的伏藏法本中著名的有兩函（一說三函）：實修竅訣與儀軌法本彙集《隆欽寧提》（意伏藏法門）、金剛橛儀軌《普巴金剛續》（被認爲既是伏藏法又是佛語經函）、《功德藏》和其兩函自釋、《益西喇嘛》（被譽爲寧瑪派大圓滿禪修最完備的指導手冊）。《隆欽寧提》作爲重要的伏藏傳承與晉美林巴的論著一起，成爲寧瑪派中最普遍、最受到歡迎的一個支派，至今不衰。在隆欽寧提傳承中，諸弟子和再傳弟子都是同等的大成就者，就如晉美林巴所授記：「在我的光明寧提傳承中，子威於父，孫威於子。」
晉美林巴之前，西藏的大圓滿傳承中，儘管大成就者輩出，但整體而言，始終是以單傳、密傳爲主，能有幸修學大圓滿經續和教授者，廖廖無幾。直至晉美林巴開始，大圓滿法門才正式公開普傳，相關經續法本等也一再地印刷和再版，以及被翻譯成漢文、英文、日文、印地語以及西方各主要語種，如果將晉美林巴以前的大圓滿祖師比喻爲天上的點點繁星，那麼自晉美林巴開始，大圓滿猶如日出東山，光耀宇宙，發展至今日，則是如日中天。

③ 多欽哲・耶協多傑（1800—1866），是晉美林巴的「身」化身。他以無與倫比的神通，顯現了他的證悟境界，是過去數世紀以來，藏傳佛教最偉大的密宗大師。多欽哲誕生於瑪山谷的貢色喀多。如本尊和上師預言，他有著出眾的行爲和象徵。出生時，呈金剛跏趺（jiā fū）姿勢，口念梵文字母。嬰兒時期即開始說話，並示現神通。在淨相中，從諸佛與祖師處接受加持與法要，發掘了諸多伏藏物和伏藏法。他能直接穿越岩石、湖泊、房屋，調伏

之一；另外一個神通王是熱羅大師[①]，又叫「熱羅譯師」，跟瑪爾巴（1012—1097）是同時代人。熱羅譯師最大的特點，就是誰反對佛法，他就誅殺誰，他一生殺死過很多人，殺死誰就把誰超度到淨土中去。另外一個神通王是多・欽哲，他不殺人，他祇拯救人。

有一次，多・欽哲從山南市的桑耶寺[②]去拉薩市，路過一個村莊，有兩條惡狗要去撕咬他，一條惡狗是白色的，一條惡狗是黑色的。過去的藏人都佩戴刀劍，他也佩戴了一把很長的劍。他把劍抽出來，當場把那兩條惡狗從中間劈開。劈斷了以後他就繼續往前走。之後，狗主人帶著一些壯漢過來，要他陪狗。他說「我沒錢」，狗主人說「沒錢不准走」，說完就要打他。他說：「好吧，我把這兩條狗命救活了，你們就可以放我走了吧？」狗主人說：「你要能救活它們，那當然就能放你走。」兩條狗不是每條狗都變成兩截了嘛，他就把兩條狗的屍體放在地上讓它們挨在一起，並且有意地把那條黑狗的下半身和白狗的上半身碰到一起、白狗的下半身和黑狗的上半身碰到一起，就是讓兩條狗錯個位。然後他一揮手，兩條狗就從地上爬了起來。若干年以後，那兩條狗就自然死亡了。死亡了以後，人們就把那兩條狗的狗皮剝下來，把狗肉埋了，那兩張狗皮現在還掛在佐欽寺，就是一張狗皮上半身是白的下半身是黑的，另外一張狗皮是上半身是黑的下半身是白的。那就是多・欽哲大師施展的起死回生的神通，讓兩條死得透透的狗，通過他揮一揮手就起死回生了。[③]

這樣的能力在西藏的大師那裡是很常見的，不是僅有帝洛巴和那若巴才有這樣的神通。正常情況下是八地以上的菩薩就有起死回生的力量了，而這個時候的帝洛巴已經是如來了，他完全具有這樣的能力讓那若巴起死回生。所以這個事兒不奇怪，這是如來或八地以上的大菩薩的標配：祇要達到八地以上的大菩薩，誰達到誰就擁有這樣的能力。不是祇有帝洛巴和那若巴才有這樣的能力，是所有的大菩薩和佛都有。

大聖帝洛巴雖然想盡辦法，用十二大苦行苦苦折磨著他，但是，那若巴尊者對於上師的信心，據說卻從來沒有出現過一剎那的動搖啊！

帝洛巴爲什麼要用這十二大苦行來折磨那若巴？他一方面是爲那若巴消業，歷練和淨化那若巴的身心；另一方面更主要是爲了歷練、訓練、提陞那若巴的虔誠心。因爲把那若巴的虔誠心訓練好了，提陞到位了，他就可以一瞬間把自己的證量轉移、遷移給那若巴，這是他的一種獨特的訓練弟子、淨化弟子身心的方法。我們之前就說過了，這是教化上根器弟子的一種獨特方法，這種方法對中下根器的弟子不好使，甚至適得其反，比如一大苦行之後，弟子就跑了，哈哈，等不到第二大苦行了，他跑得早就不見影子了。所以，不能夠用這種方法來訓練、對待中下根器的弟子。對中下根器的弟子要哄著，因爲他們心智脆弱、信心微小、虔誠度太低，所以對這樣的弟子要不斷哄著、勸著、拉著才行。你用這樣激烈的極端的手段是不行的，這些手段不適合中下根器的弟子。換個角度說，就是中下根器的弟子不配上師使用這樣的激烈方法，他不配。

人、非人等野蠻者。他還領著弟子威色飛到二十四個聖地，拜見密宗四續部所有寂靜、忿怒本尊，以及蓮師等諸多祖師大德，他們以智慧身加持他，並作預言。在真實或淨相中，他去過吉祥銅色山等無數十方世界，在佛和佛子處求得正法。在不淨之地、惡趣地獄等地，他在淨相中看到的閻羅王，是自己的根本上師，並將無數眾生引到淨土。所以，他的外、內、密三種奇異的傳記，超越一般人的想象，令人不可思議。

① 熱羅大師（1016—1128）：全名「熱羅・多傑紮」，又稱「熱羅雜瓦」，簡稱「熱羅」，是藏傳佛教偉大的佛學家、高僧、大成就者，享年一百八十二歲，被稱爲藏傳佛教史上「威力無比的神通王」。他是西元 11 世紀初去印度和尼泊爾學法的最著名的藏族譯師之一。藏密無上瑜伽部五大本尊之一的大威德金剛，共有五大傳承系統：熱系、覺系、象系、摩系和紐系。熱羅譯師便是熱羅系大威德密法的首傳宗師，而且熱羅氏家族一脈相傳之法統，更居於五系之首，先後受到八思巴國師、布頓大師、宗喀巴大師的好評。

② 桑耶寺：西藏第一座佛寺，由蓮花生大師親自主持建設，位於西藏山南地區的紮囊縣境內。寺內建築按佛教的宇宙觀（壇城）進行佈局，兼具藏族、漢族、印度三種風格。寺院於西元 779 年建成後，藏王赤松德讚邀請印度、漢地、于闐等地僧人駐寺講經弘法，並剃度七名貴族子弟於此寺出家爲僧，史稱「桑耶七覺士」。赤松德讚以此寺建成爲契機，正式弘佛抑苯，並宣佈吐蕃全民信仰佛教。

③ 《大圓滿隆欽寧提傳承祖師傳》之《多・欽哲・益西多傑》載：「在去拉薩的路上，一天，多・欽哲帶日察和沃瑟兩人去臭名昭著的格吉遊牧村落買肉。一白一黑兩條惡犬掙脫繩索向他們襲來，多・欽哲拔出利劍將它們攔腰斬斷。當地的牧民們一齊聚攏過來，準備圍攻這些屠狗者。多・欽哲將白狗的上半身與黑狗的下半身以及黑狗的上半身與白狗的下半身份別接起來，兩條狗站起來跑走了。震驚的牧民們馬上道歉懺悔，並發誓以後如法而行，不再繼續爲盜作惡。若干年後兩條狗去世，爲紀念這次神跡，它們上白下黑和上黑下白的毛皮被存放在格吉佐欽寺內供人瞻仰。」

因此，上師偉大固然重要，弟子偉大更加重要。弟子如果不偉大，是不配上師採用這樣偉大的手段的。後來的上師們幾乎都不使用這種手段了，就是因爲他們找不到這樣偉大的弟子了，所以這種手段不能使用，用的都是循循善誘之法。

11.供養上師之密意

那若巴尊者如此地依止了大聖帝洛巴十二年，經歷了十二大苦行之後，心想：「我已經承事師長多年，現在應該請求灌頂和教導了。」於是，他就用自己的鮮血作爲曼陀羅[①]供，來向上師請求教導。

也就是說，這十二年來帝洛巴沒有教他任何東西，十二年以後那若巴才想到，他應該向上師學一點啥。

這裡的「曼陀羅」就是一些普通的盤子，大的上面放個小的，小的上面再放個更小的，就這樣壘起來。有時候就是一個盤子，不用壘起來，盤子裡面放上自己所有珍貴的東西供養給上師，這就叫「供曼紮」，有時候叫「曼陀羅」，有時候叫「曼紮」。

那若巴爲了表示虔誠，就用鮮血作爲曼紮供養給上師。因爲他肯定沒錢，他也弄不來那些金銀珠寶供養上師，所以他乾脆用鮮血供養上師，請求上師給予教導，這是表示對法的尊重。供養得越多越好，哪怕傾家蕩產也要把自己最珍貴的東西供出來，這是對法表示尊重。

如果不供養上師，在金剛乘的傳統中，上師是不會傳法的，因爲你對法輕慢了。你說：「我不是不想供養，我實在是太窮了，我連珍貴一點的東西都拿不出來，這個時候怎麼辦呢？」金剛乘還有一種供養方式叫「身口意供養」，就是你從此一切聽從上師的，去做上師的奴僕。至少你還有一點體力吧？你就替上師幹活，以這樣的方式來供養上師。還有比這種更極端、更虔誠的供養方式，就是像那若巴這樣用鮮血來供養上師。如果不供養上師，沒有任何供養就學法，在金剛乘看來是沒有任何效果的，因爲你對法不尊重，通俗地說就是「得來太易，失去更易」。

金剛乘早早地就明白了一個道理：你不能光嘴上說虔誠。嘴上說虔誠是沒有意義的，那是一種欺騙。要虔誠，就必須拿出實實在在的表現來，僅僅嘴上說虔誠，「我虔誠著呢，你就給我傳了吧」，這是沒有用的。

這個道理在我們這裡同樣適用。這麼多年來，爲什麼大家跟我們學聖學，比如學皇冠瑜伽、茶道等等，都非得要交學費呢？我從十八歲就出來講學帶弟子，幾十年來一個不爭的事實表明：凡是帶著佔便宜的心態，免費學了皇冠瑜伽的，沒有一個是能學好的，因爲他違背了生命的規律。他不是違背了我們的規律，他是違背了生命的規律。凡是抱著投機取巧、佔便宜的心態入師門學法的，沒有一個是學好的。

這仍然是合乎因果律的：種什麼因，得什麼果。修行是強調越來越無我的，衹有越來越無我，纔能夠越來越靠近圓覺、正覺。如果你一起步種下的就是自私、自戀、自我、佔便宜的種子，完全把偉大的聖法看待成人間的什麼庸俗之物，你用人間平庸的心態、五毒的態度、佔便宜的心態（也就是貪毒）來學法，怎麼可能學得好？你一開始種下的是貪毒的種子，怎麼能夠開出清淨的佛果？！用貪毒之種子，卻想開出佛果，是違背因果律的。因果律簡單而言，就是「種瓜得瓜，種豆得豆」。但是，你不要以爲它這麼簡單，它普適於所有的地方。你知道它有多嚴厲！所有想佔便宜的，一開始就種下了不良的惡的種子，怎麼能夠開出好的花兒來？如果能夠開出好的花兒來，那就是因果律不再成立了。如果因果律是時時刻刻普適於所有的事情，那麼你就不應該用佔便宜的心態來對待，佔便宜是一個非常不好的現象。

---

① 曼陀羅：又名曼紮或曼達拉、供曼紮。曼紮是梵文 Mantra 的音譯，又譯爲曼陀羅，意譯爲壇城。供曼紮（供曼陀羅）是金剛乘中十分重要的宗教儀軌（儀式）之一：用直徑遞減的若干圓盤，各盤內裝滿五谷或金銀首飾等貴重物品，若干圓盤疊加如山，此謂之「曼紮」（曼陀羅），象徵著佛教宇宙觀中的宇宙中心——須彌山。供曼紮即是將曼紮（曼陀羅）獻於佛像前或獻給上師。在供曼紮（曼陀羅）時，觀想把三千大千世界的萬物及世上一切珍寶皆盛於此曼紮（曼陀羅）中，以無比歡喜心與虔誠心，供養給金剛上師與三寶。藏密認爲這是積累福德最快捷的方法。

很多人都不明白這些道理，他們仍然像學世間的某一項技能那樣，想盡辦法佔便宜。「我不要出錢，你義務教我，你義務替我服務」，他們仍然用這樣的心態來學習聖法、聖學，這完全是不可以的。因此呢，這麼多年來的事實證明，凡是抱著佔便宜的心態來學習的，沒有一個是學好的。

這裡面就出現了一個很重要的傳統：在金剛乘中，爲了讓弟子盡快入好門，入好門以後成道成得也快，上師都喜歡用一種辦法來調弟子的心。用一種什麼辦法呢？最大限度地壓榨弟子的財產。表面上看，這是非常不符合道理的，大家感覺到這個上師十分壞，弟子的什麼東西都要——既要弟子的身口意，還要弟子的所有財產。

像瑪爾巴就有一個弟子叫俄巴喇嘛，俄巴喇嘛爲了學一個喜金剛法，把家裡所有的財產和牛羊全都拉來供養上師瑪爾巴了，衹剩一隻跛腳的老山羊沒拉來。因爲那只山羊沒法走路——腳已經跛了，而且又老又瘦，俄巴喇嘛就說：「算了吧，把它留在家裡好了，剩下的全拿去供養上師！」瑪爾巴用神通知道了這件事，說：「你還有一隻山羊沒給我。」俄巴喇嘛就說：「的確的確，不是我不想給您，是因爲它又瘦又老，腿又斷了，走不了路，我纔留下的。不是我出於私心想留給自己享用的，喇嘛千諾——上師您一定知道我的真實動機，我不是出於對法不尊重，實在是它沒幾斤肉，又瘦又小，還走不了路，我趕不過來。」瑪爾巴說：「不行，必須拿來，現在就回去拿。」俄巴喇嘛說：「好好好，我現在就回去拿來。」他又跑回去把那只山羊扛在肩膀上背過來給上師。上師說：「這纔可以嘛，可以給你傳法了。」

從這件事情的表面上看，大多數人會覺得瑪爾巴太過貪婪、嚴厲，連一隻瘸腿的瘦老山羊都不放過，如此貪婪！這至少在普通人的價值觀上是這樣認爲的，大家很容易這樣想。但實則不是，瑪爾巴實則是爲了讓他這個弟子能獲得更多的福報，因爲供養上師的福報是供養普通人的十倍以上。一隻山羊，如果你把它供養給普通人，當然有福報，但福報是一比一的福報。同樣是這只山羊，你把它供養給上師和大成就者，是一比十的福報——供養一份獲得十份甚至百份的福報。爲了增加弟子的福德資糧，爲了讓弟子能夠學得更好，瑪爾巴才那麼不近人情，不惜背負被世人罵爲貪婪的上師、邪惡的上師、壞的上師這樣的罪名，也要這麼做。

薩迦的十三金法也是這樣要求弟子的。爲什麼叫「金法」？意思是你想學我這個法，你就要向我供養足夠的黃金——和你體重一樣的黃金。你有多重，你供養的黃金就得多少，我纔能傳你法，所以叫「金法」。爲什麼要這樣？過去採黃金是很困難的，不像現在這麼容易。過去科技落後，他們想獲得黃金是非常非常困難的。要去獲取一個人同等體重的黃金還得了！這還衹是學一個法就要這麼多黃金，如果學三四個法，你就要供養上師三四堆跟你體重一樣的黃金。如果你的體重是一百斤，你學三個法就要供養三百斤黃金。這對普通人來講是永遠也做不到的，就是你傾家蕩產變賣房屋也達不到。

上師爲什麼貌似要把弟子的財物全部搾乾，他爲什麼要這麼做？難道上師沒有慈悲嗎？這就看出大家對「慈悲」的理解不一樣了。在我們看來，這種行爲就是慈悲——把你搾乾就是慈悲。因爲通過這種方式，達到了兩個目的：第一，你對法的尊重和重視達到了極致；第二，爲你種下了難以估量的福報。這些都是在上師的操作下達成的。如果上師不這麼操作一番，你是得不到這麼好的福報的，你也不會對法有這麼大的虔誠和敬重。都是因爲上師這麼操作，才給你帶來了一個非常好的開端。所以，我們對慈悲的理解，和普通人對慈悲的理解是不一樣的。大家在這個地方不要生起邪見，要樹立起正見。

再強調一下，生命學（生命科學）的價值觀和社會學（社會科學）的價值觀，在很多地方都是不一樣的。至於具體怎麼不一樣，這就要具體事情具體分析了。我們現在先做到第一步：嚴格區分清楚生命學與社會學的價值觀。生命學有它自己的價值觀、價值體系，它與社會學的價值觀、價值體系在很多方面都不一樣，甚至在某些方面是相反的。我們不能用社會學的價值觀來綁架生命學的價值觀、取代生命學的價值觀，這一點非常重要。反過來也是，我們不能用生命學的價值觀來替代社會學的價值觀，它們適用的領域不同。

應該怎麼做呢？在社會領域用社會科學（社會學）的三觀；那麼在生命科學領域就用生命科學（生命學）的三觀。這樣就對了，這就叫「在什麼山唱什麼歌」，在哪個領域就採用合乎哪個領域的標準。到了生命學領域，就用生命學領域的標準，這樣就對了。

最怕的是眉毛鬍子一把抓，把兩者搞混淆了，用社會的標準來衡量生命學。如果站在社會學角度、社會學標準來看，瑪爾巴就是一個惡上師，就是用各種藉口壓榨弟子、剝削弟子、吃人不吐骨頭的一個惡上師。但是，如果站在生命學角度來看，這是一個極度慈悲的上師，爲了他的弟子好，他不惜背著惡上師的罵名，不惜背著壞人的罵名，祇要爲了他的弟子好，他便無所顧忌。爲了讓他的弟子能夠入門入得非常好，以及入門以後迅速地上道、修法有成就，他採用了這些非常手段，這是極度智慧加慈悲之舉。換個角度講，就是在人性領域有人性領域的標準，在佛性領域有佛性領域的標準：它們既有共通之處，也有不共通之處，也就是它們既有相同的一面，也有它們各自不同的一面。

12.教通與宗通

大聖帝洛巴垂教說：「我們這個具有了知能力的覺性，就是『真如本然之知』[①]。我帝洛巴再也沒有好教示的了。」除此之外，據說大聖帝洛巴就真的再也沒有垂示過其他什麼教導了。

又有一次，那若巴尊者禮拜右繞之後，重又誠摯地祈請道：「請師長慈悲地攝受我啊！」大聖帝洛巴前後凝視了一會兒，突然舉起脫掉的鞋子，猛然狠狠地朝那若巴尊者的眉間打去。遭受了這突如其來的重創，那若巴尊者頓時昏死了過去。

等他再次清醒過來的時候，萬萬沒有想到的是——秘密真言教法的四種續部的文辭和義理都已經如同秋後秸稈一般，滿滿地堆在他的心中了。特別是有關「短阿字」教導[②]，據說在直觀的「現量境」中，也已經直接地垂賜給那若巴尊者了。

「秘密真言教法」就是密宗，具體說就是大手印。這一段說得特別經院化，通俗地說，就是帝洛巴把他所有的證量遷移到了他的弟子那若巴生命中去了，此時那若巴就獲得了接近於帝洛巴或等同於帝洛巴的證量。

在這之後，那若巴尊者心中暗忖道：「對於大聖帝洛巴上師，我也做了些承事；而上師呢，也非常地照顧我，並給我垂賜了極大的加持，現在，我看我應該成辦一些利樂眾生的事情了。」

他這樣考慮著，就向其他的地方走去了。但是，轉念又一盤算：「不對，我這是怎麼啦！放著擁有說通與宗通兩種教授的大寶上師，爲何我不去請教些有關實修方面的疑難問題呢？」這樣想著，於是，就又重新返回到上師的身邊討教。

這個時候那若巴想出去收弟子、帶弟子，開始傳法。這裡面有兩個術語，叫「說通」與「宗通」。「說通」這種翻譯不準確，準確的翻譯是「教通」。「教通」和「宗通」是禪宗的專用術語，所以這個翻譯者有問題，他翻譯的是金剛乘的兩位大聖的傳記，卻用禪宗的術語，這是不妥的。而且禪宗早於金剛乘，禪宗是在西元 7—8 世紀流行起來的，而金剛乘是在西元 10—11 世紀以後才流行起來的，所以它們不是一回事。禪宗有「通宗不通教，開口便亂道。通教不通宗，猶如獨眼龍」之說。

那麼「教通」是什麼意思？「教通」就是通達佛陀教法，這個「教」就是指佛教。「佛教」在這個地方不是指「宗教」的「教」，而是指「教育」的「教」。所以，「佛教」這兩個字有兩種解釋：一種是指宗教，也就是人類宗教中有一種教派就叫「佛教」；一種是指佛陀對眾生的教導，簡稱「佛教」。在這個地方，「教通」的「教」指的是第二種意思——佛陀對眾生的教導。

---

① 這是果乘的觀點，類似「煩惱即菩提」的道理，又如「幽幽翠竹無非般若，鬱鬱黃花無非法身」的說法。（原文註釋八）
② 這裡應該是短「阿」字「猛母火」（也有稱「拙火」）的修法。（原文註釋九）

佛陀對眾生的教導大概被分爲三大類，叫「經律論」，或者換一種區分方法叫「戒定慧」。戒學、定學、慧學合在一起叫「無漏三學」。「無漏」的意思是，身爲後世弟子不可以衹學定學，或衹學慧學，或衹學戒律學，要戒、定、慧共同學習，因此叫「無漏三學」。用現在的話說，就是三者不可偏廢，不可任由自己的喜好來學習。如果你說自己衹喜好定學，不喜好戒學，所以衹學定不學戒，這是不可以的，這三學你喜不喜好都得學。這是佛陀給後世弟子的制度和命令——三學必須一起學，因此叫「無漏三學」。

如果你無漏三學全部精通，這叫「教通」；反過來說叫「通教」，也就是你通達釋迦牟尼的無漏三學之教。除了「教通」，還有一種叫「宗通」。「宗通」什麼意思呢？意思是一個人把戒定慧三學（經律論三藏）學得並不是很好，衹是粗略懂一點，他就去拜一個禪師爲師，長期追隨禪師學習。幾十年以後，他在禪師的教化下開悟了。開悟以後，他就住山開始進一步的修行，最後獲得大成就。這樣的人是一個很偉大的禪師。這個偉大的禪師也許講不了經論，因爲他就沒有完整系統深入地研究過經律論，即戒定慧三學，因此他講不了經論。雖然講不了，但他仍然是禪宗大師，因爲他通達心性，證悟得很好。這樣的人就是「宗通」或「通宗」的人。通什麼宗？通禪宗。

除了禪宗有這樣的人，其他宗派也有這樣的人。他並沒有在釋迦牟尼的戒定慧三學中下過太多的工夫，但對本門派的祖師學問很有研究。比如說，他是天台宗的弟子，他對天台幾位祖師的思想都深有研究，像智顗（yǐ）大師[①]、灌頂大師[②]，以及其他一些大師，他們都是著作等身的大師。他就專門研究這些祖師的著作，專門修行他們的教導。幾十年下來，他在著作上研究得很好，修行上也證悟得很好。但是呢，他的工夫都用在這些祖師們的著作中，並沒有用在釋迦牟尼的戒定慧三學上，這樣的人也叫「宗通」或「通宗」的人。

在過去，比如唐朝，當和尚與和尚交往的時候，都會習慣性地請教對方：「您是通宗，還是通教呀？」如果對方回答：「我是通宗者。」假設你是這個問話的和尚，你會進一步追問他：「您通的是哪家宗呀？」對方說：「我通的是淨土宗」，或「我通的是禪宗」。那你就知道對方的情況了。不然，你們之間無法對話，因爲你不知道對方的底細，不明白對方的身份。還有一種情況，對方回答的是「我不怎麼通宗，我這麼多年來精研（精確地研究、精深地研究）的是經律論三藏」，那麼你就明白了，此人是通教者。他對佛教的戒定慧三學很通達，尤其是對各種佛經——小乘經、大乘經、金剛乘經很通達。這樣你也明白了對方的身份。

你衹有明白了對方的身份，纔能和他交往、說話，以免發生誤會和衝突。這是過去陌生的兩個和尚，在馬路上或者是在茶館裡不期而遇時，首先問出的一個問題：「大德，您通宗還是通教呀？」也就是先探個路。用我們現在的話說，就是「先生，您是信共產黨，還是信國民黨呀？」這個問題先得搞清楚，不然大家說話會累，別起衝突嘍。如果我信共產黨，你信國民黨，那咱們說話可要注意了。

如果教也通宗也通，這是很難做到的。一個人兩者皆通，就證明此人是個天才。因爲無論是宗下，還是教下，都非常難通。通一個都不得了了，就不要說兩個全通了。如果一個人回答你：「我教也通一點，宗也通一點。」哇——至少在唐朝，你會對他肅然起敬：「大德大德！失敬失敬！」因爲能做到這兩者皆通，是非常困難的。精通一個的人都很難很難了，兩個全通的人當然是天才了。很少有人敢說自己「我兩者都通一點」，很少有人這麼狂妄地說。大部分人都很謙虛：「我就在教下花了點工夫」，或「我就在宗下花了點工夫」。

---

① 智顗（538—597），陳、隋時僧人，天台宗的實際創始人。世稱「智者大師」。俗姓陳，字德安。祖籍潁川（今河南許昌），後遷華容（今湖北潛江縣西南）。十八歲出家，後從慧思受業。陳光大元年（567）受慧思囑，赴金陵（今南京）講經。陳太建七年（575）入天台山建寺。後應陳後主詔，重返金陵講經。陳滅後，游荊、湘及廬山講經。隋開皇十一年（591）到揚州爲晉王楊廣授戒。他一生口述《法華玄義》《法華文句》《摩訶止觀》（合稱「天台三大部」）等三十餘部著作，以《法華經》爲宗要，《大智度論》爲指針，以玄學的思辨，闡發了圓教止觀理論體系，顯示出他融合南北佛教，強調止、觀並重的思想特色。參見南京大學中國思想家研究中心編著：《中國思想家評傳叢書》總目提要，南京大學出版社 1999 年版，第 106 頁。

② 灌頂（561—631），俗姓吳，臨海章安人，天台佛教徒尊其爲「章安尊者」，爲天台宗五祖，佛史稱「灌頂」。灌頂大師爲智顗大師的弟子，大半生追隨智顗。天台宗的教義大都是經智顗口授心傳，由他記述成書、傳播。他譔寫的《隋天台智者大師別傳》爲後世研究智顗生平最權威、最重要的史料。參見胡正武：《天台山文化簡明讀本》，浙江工商大學出版社 2019 年版，第 107 頁。

後來，中國人爲了走向國際化，爲了跟國際接軌，就把英語中「宗教」這個單詞翻譯了過來。這個單詞是怎麼翻譯成漢語的呢？因爲漢語中沒有與它相對應的詞，後來就從「宗下」和「教下」中各取一字，或者說從「通宗」和「通教」中各取一字，叫「宗教」。所以，「宗教」這個詞是從佛教這兩組術語中來的：一個叫「教下」，一個叫「宗下」；一個是「教門」，一個叫「宗門」。這都是佛家常用的術語，有時候用「教門」、有時候用「教下」，有時候用「宗門」、有時候用「宗下」。把「宗」和「教」合在一塊就成了「宗教」。我們現在一說「宗教」，大家都知道是什麼意思；但是，這個詞是從哪兒來的？現在就知道了，它是從佛家來的，具體是從佛家顯宗的「宗下」「教下」或「宗門」「教門」中各取一字而來的。

「放著擁有說通與宗通兩種教授的大寶上師」，也就是說，帝洛巴既通宗也通教。「宗」是哪個宗？是密宗。帝洛巴精通密宗，尤其是精通密宗的大手印這個最高教法；他也通教，他對釋迦牟尼和其他如來的小乘、大乘和金剛乘的經律論都非常通達。這足以證明他是一個天才了，因爲他既通宗也通教。那若巴想「我放著這樣一位既通宗也通教的大師而不顧，這是不對的」，所以他又回到帝洛巴身邊了。

13.起心動念之重要性

大聖帝洛巴在「托巴」之中倒入了「囊囊郎巴榮巴」[①]，並插入一根人的肋骨做成的湯匙，遞給他說：「那若巴，你把這些東西吃下去吧，你會因此而懂得其中的奧義的！」

那若巴尊者言聽計從，吃了之後，發現從來沒有享受過這樣的美食，可以說是具足百味兒！

對於這件事情，那若巴尊者感悟很深，他心中忖道：「托巴中的大香，以及人的肋骨做成的湯匙，在一般人看來，都是屬於極其不淨的東西，但是，經過師長的加持之後，卻異乎尋常地變得十分美妙可口；同樣道理，如果未曾修法，就像不淨之物一樣；從這裡可以看出，上師是在暗示我好好地實修呀！」

正當那若巴尊者這樣思索的時候，大聖帝洛巴借助於他心通，照見了他的想法，於是讚歎地說道：「好孩子，正像你理解的那樣呀！」

「托巴」就是嘎巴拉，嘎巴拉就是托巴，也就是頭蓋骨。「大香」就是大便——成就者的大便在金剛乘中被稱爲「大香」。「大便」衹是通俗的說法，不是嚴格的說法。嚴格的說法是成就者的大便叫「大香」，普通人的大便就叫「大便」；那麼成就者的小便就叫「小香」，普通人的小便就叫「小便」。所以，能夠被稱爲「大香」「小香」的，那必須是成就者的東西。

也就是說，帝洛巴遞給那若巴的托巴中有大成就者的大便，也就是所謂的「大香」。但是呢，那若巴吃起來是從未享受過的美味，所以說「具足百味兒」。起心動念非常重要，這一段故事就說明瞭一點，起心動念十分重要。

再給大家講一個那若巴的故事。那若巴的明妃也就是妻子——這個傳記並沒有說他的明妃是誰，很可能是奶格瑪[②]（也有說奶格瑪是那若巴的妹妹），奶格瑪也是一個女性如來。那若巴成就以後，有一天奶格瑪給那若巴捉虱子，因爲那若巴披頭散髮，頭髮裡面都是虱子，所以奶格瑪給他捉虱子。她在頭髮裡面找到了一隻虱子，就把它遞給那若巴，那若巴一伸手就把虱子扔到嘴裡，「嘎嘣」一下，一咬就把虱子吃下去了。過了一會兒，奶格瑪又抓到一隻虱子放在那若巴手裡，那若巴又一口吃進去，又「嘎嘣」一下。

---

① 是指「大香」，即成就者的大便。（原文註釋十）

② 奶格瑪是藏傳佛教香巴噶舉派中的重要人物，是證得了究竟佛果的智慧空行母。她於西元 917 年出生在印度東方崩嘎拉地區，父親是印度官員，爲釋迦種姓，母親叫「華吉洛珠」，父親爲她取名「華吉益西」。一名相士曾預言她出家修密法可成爲傑出金剛上師。西元 940 年，在金剛座朝禮金剛塔時，奶格瑪見到彩虹中的金剛持，受其指引前往梭薩朗大屍林，在那裡她得到金剛持的五大金剛合修灌頂，並獲傳「五金法」，金剛持還囑其將五金法傳給福德具足的有情。此後，奶格瑪在修行上取得了極高成就，證得虹光身，以虹光身的形式駐世，智不入輪迴，悲不入涅槃。她曾發願加持所有對她有信心的眾生，令其離苦得樂，契入大手印。

在香巴噶舉的傳統中，對奶格瑪有信心的行者常以持誦「奶格瑪千諾」作爲集資糧的重要方式，無論灌頂與否，衹要虔誠持誦，便能與奶格瑪相應，得到她的證量加持，進而契入光明大手印。此外，奶格瑪所傳的五大金剛合修法，簡稱「五金法」，是無上瑜伽部中的獨尊大法。此功法由香巴噶舉派大聖瓊波朗覺傳出，被認爲是密法的核心，有緣修習者相當於修過一切最精華的密法，上根者閉關六個月即可證無上佛果。

有一個人是當地的財主。這個財主呢，帶著他的僕人來拜見那若巴。那若巴說：「我正在捉虱子呢，你在旁邊待一會兒。」這主僕二人就在旁邊看著那若巴的夫人給那若巴捉虱子，捉了以後就遞給那若巴往嘴裡一扔吃進去了。

那個財主（叫啥名字給忘了，印度人的名字可難記了），就生起了一個念頭：「唉，都說那若巴是如來、是聖人，可哪有聖人殺生的呢？你看他吃得多香呀！他殺死那只虱子，殺得多麼果斷，多麼決絕呀，一點憐憫心都沒有，一點同情心都沒有！唉，看來我是來錯地方了，以後不來了。這個人也就是個凡夫俗子吧，我再也不崇拜他了。」這是財主的起心動念。

他那個僕人，卻有另外不同的起心動念。同樣是看到這個場景，那個僕人心裡想：「我怎麼這麼不幸呀？我連這只虱子都不如，虱子還有機會進入大聖人的嘴裡，被聖人『嘎嘣』咬死而獲超度，我連虱子都不如，我沒有機會被大聖咬死，更沒有機會被聖人超度。」想到這個地方，他就悲傷不已：「我活得連一隻虱子都不如，我太悲哀了。我恨不得也變成一隻虱子，能夠有機會進到聖人的聖口之中，能夠被他咬死而被超度，我這一生就沒白活了。」這樣越想越悲痛，他就哇哇大哭起來。他的主人還不知道怎麼回事，還訓斥他：「你哭什麼呀？你怎麼突然就哭了呀？別哭了！」但是，他的僕人還是忍不住悲傷地哭泣著。正在哭泣的時候，那若巴站起身來，彈了一個響指，財主的僕人立即虹化而去，也就是說僕人以大虹化身進入淨土中而解脫。因此，在我們這個傳承中，起心動念十分重要。

一個邪見和一個正見，它們帶來的結果是完全不同的。因爲僕人的起心動念完全是正見，所以那若巴對僕人說：「不用悲傷，你比虱子有更好的命運。請看！」那若巴一彈指，財主的僕人就虹化而去，就是因爲他有了好的起心動念，才有了好的結果。這就是那若巴的故事。這主僕二人都是第一次見到那若巴，同樣是看到那若巴吃虱子，由於有著兩種完全不同的認知和起心動念，就有了兩個完全不同的結果。

所以呢，起心動念十分重要！最精通起心動念的就是那若巴本人。他無數次被帝洛巴弄得幾乎死去，但是毫無怨言。每一次在最關鍵的時刻，他總是能夠走在最正確的正見上，避免了邪見，越關鍵的時候越避免了邪見。這對我們有很大的啟發。

修金剛乘的人，起心動念極爲重要！不要輕易地亂起心動念，不要以爲「我衹是在腦子裡想想，上師又不知道，別人又不知道，根本沒什麼」，不是的。要明白一點，我們的每一個念頭都決定著我們的生死存亡！再說一遍，我們的每一個念頭都決定著我們自己的生死存亡，別人知不知道不重要，重要的是自己知道。

你千萬不要像凡夫那樣認爲，「反正我在心裡起一些邪知邪見，別人又不知道，所以沒事」，可不是這樣！別人不知道，你知道還不夠嗎？你知道，就足以決定你的生死存亡了。別人知不知道不重要，重要的是你自己知不知道你生起了邪知邪見，或者正知正見。有了正知正見，就會有完全不同的結果；有了邪知邪見，將會萬劫不復！天堂還是地獄由己而定，解脫還是沉淪由己而定。因此，千萬不要動錯念、發錯心。要在起心動念上嚴格把關。如果有不好的邪知邪見產生，立刻生起懺悔心，消除此邪知邪見帶來的惡因惡果。要知道懺悔，而且是真誠地懺悔。

凡夫不懂懺悔，「我就天天想著壞事、想著惡事，也沒事呀！反正別人也不知道，不知道就是沒有」，這是凡夫之見，不是修行人之見，修行人不能這樣！修行人必須嚴格地審查自己的每一個起心動念，甚至審查自己的每一個夢境。如果做了一個不好的夢，都要醒來以後立即懺悔。因爲不好的夢也是自己的惡知惡念、邪知邪見。如果沒有邪知邪見，是不可能做噩夢的。反過來說，有噩夢就證明自己還有邪知邪見。有邪知邪見就要懺悔，爲自己的邪知邪見而懺悔。

盡可能地培育自己的善心善念、正知正見，這就叫「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教」[①]。一定要注意「自淨其意」，也就是自己淨化自己的起心動念，這也叫「自淨其心」。修行人一定要「自淨其意」，不要用一種「衹要別人沒發現、別人不知道，就是沒有」的僥倖心理和愚昧想法來對待自己的邪知邪見。還有一種僥倖心理是：「他不知道我的惡念，我躲過去了。」不！你可以躲過他人的審查，但躲不過天命的審查，躲不過生命的審查——你所有的惡知惡見都會在生命中留下很清晰的記錄。這些記錄纍積到一起，都是你的不可承受之重，都是地獄的種子，都是沉淪墮落的種子，都是修行道上的障礙。千萬不可自設障礙！我們還要消除障礙呢，怎麼可以一邊消除障礙，一邊自設障礙？這是不可以的。我們衹能消除障礙，不能自設障礙。

那若巴尊者對於法義得到了究竟的理解之後，於是就拜別了師父。

「法義」就是義理。這個義理既包括宗下，也包括教下；既是指宗，也是指教。那若巴把宗下和教下的義理都通達了究竟之後、徹底地理解之後，他就拜別了師父。

「理解」又分爲兩種，一種是理悟，一種是證悟。理悟也可以叫「理解」，證悟也可以叫「理解」。我們根據上下文來推斷，那若巴這個時候不是簡單的理悟，而是理悟加證悟——理悟也達到了究竟，證悟也達到了究竟。

在他游化的途中，當那若巴尊者來到一座大城市的時候，不知怎的，大家都爭相傳頌著說「這裡有個很好的瑜伽士」，並供養了他很多的東西，其中，也有滿滿的一盆珍珠。

那若巴尊者自然是十分高興，於是就又重新向上師的身邊走了回去。途中，他心中有些得意，暗自地想著：「上師對於我來說真的是恩德很大，但是，我對上師的承事，可也不小呀！」

大聖帝洛巴再次以他心通，照見了那若巴尊者的想法，皺皺眉忖道：「這個那若巴啊，依然不是一個好的瑜伽士！」爲了折服那若巴尊者的貢高我慢，大聖帝洛巴高聳巍峨地坐在一方寬廣高大、流光溢彩的珍珠寶座之上。

尊者看了之後，羞愧難當，心說：「上師帝洛巴的聖意寶藏之中所擁有的，何止這些！像我的這點小玩意兒，又有什麼可稀奇的呢？」想到這裡，他就把那些珍珠，毫無貪戀地灑向上師壇城，又重新返回了原來的路途。

「在他游化的途中」，「游化」怎麼理解呢？我們中國的禪宗叫「行腳」，就是四處隨機拜師的意思。要是沒師可拜，就在山裡面隨機地閉關。一切都處在隨機中，沒有具體的路線，沒有具體的非要這樣或非不這樣的說法。遇到了大師，就向大師請教；遇到了弟子，就給弟子一些教化；遇到了一些人間不平事，就做一些主持公平的事情。總之遇到啥是啥，遇到了山就在山裡住一住，完完全全地隨機。這就叫「游化」，我們禪宗裡的專用術語叫「行腳」。這幾乎是所有修行人的一個標配。有些人是用一生來行腳，但多數人呢，都是拿出幾年、十幾年來行腳。行腳以後，就找一個固定的寺廟或固定的山住下。他就是特別喜歡這座山，從此就住下了，住下就再也不走了。有時候是特別喜歡這個寺廟，以及寺廟裡面的僧人和寺風，他很欣賞，感覺這就是他要的，好，他就住在寺廟中再也不走了。衹有部分人才會終生行腳，絕大多數人行腳三五年、七八年以後就結束了。

這裡說那若巴在游化途中得到他人的供養，就產生了貢高我慢之心。那若巴擁有貢高我慢，實則是他還有最後一點自我的表現。如果沒有自我，就算他使出渾身解數，他想生起一點傲慢都生不起來。所以，五毒

① 出自《增一阿含經》。書中記載，大迦葉問阿難：「增一阿含乃能出三十七道品之教，乃諸法皆由此生。」阿難回答說是。迦葉又問：「何等偈中出生三十七品及諸法？」時尊者阿難便說是偈：「諸惡莫作，諸（眾）善奉行，自淨其意，是諸佛教。」

絕對是和自我捆綁在一起的：五毒就是自我，自我就是無毒。五毒中就有一個是慢毒，也就是貢高我慢。那麼那若巴有貢高我慢，就證明他還有最後一點自我。

帝洛巴調教那若巴，用我們的話說叫「除病不除法」。什麼意思呢？拿這個具體的事例而言，帝洛巴要消除的是那若巴最後一點我執或曰自我，他不是要消滅那若巴這個人，他是要消滅那若巴這個人的自我。所有的大師都是除病不除法。他們調教弟子是要消除弟子身心中的疾病、問題，而不是要消滅弟子本人。但是，很多時候大師的行爲會被誤解成，大師是沖著這個人去的，他是不喜歡這個人，是折磨這個人，是打擊這個人。其實都不是，他是要消除這個人的各種惡習和自我。像瑪爾巴對待密勒日巴也容易被誤解，實際上瑪爾巴並不是因爲仇恨密勒日巴或討厭密勒日巴，而讓密勒日巴受了那麼多的苦，他是通過那些苦消除密勒日巴內在的業障和五毒的。所有的大師都是這個目的。但是很多時候我們普通人，尤其是秉持社會化三觀的世人，很容易把它理解成、看待成大師就是沖著這個人去的。其實大師從來不是沖著這個人去的，而是沖著這個人的疾病、問題去的，他要消除的是這個人身上的問題，而不是消滅這個人。這一點很是重要，非常非常重要！

那若巴很清楚這一點。如果那若巴認爲帝洛巴是對他這個人不友好，他是斷然無法跟隨帝洛巴那麼久的。他非常清楚帝洛巴表面上無端地折磨他，無端地讓他一次一次地挨打、受餓，又什麼四肢都被砍斷，等等，都是帝洛巴通過種種方式來消除他體內的五毒和疾病——也就是身口意三惡業的。上師不是討厭自己這個人，更不是痛恨、厭惡自己這個人。這樣的起心動念非常重要！

不僅在那若巴那裡，起心動念很重要，在任何一個時代、任何一個弟子那裡，起心動念都很重要。一定要堅信，無論上師對我們採用什麼貌似友善的或不友善的舉動，他一定是沖著我們的疾病來的，而不是討厭我們這個人，永遠堅信上師是絕對慈悲的！這一點身爲弟子的我們永遠不可動搖，永遠認識到無論上師在我們身上做了哪些貌似不友好、不友善、邪惡的事情，永遠相信這是上師需要這麼做。他衹有這麼做纔能消除我們的問題，這恰好是上師慈悲心的表現。這就叫「對上師生起清淨心」。

如果用社會的標準來看，帝洛巴簡直是邪惡得不要不要的：哪有這樣邪惡的上師，整天讓徒弟去挨打受餓，最後四肢都被斬斷了，哪有這樣的上師？太邪惡了！如果我們這樣想，那就叫「生起了難以饒恕的邪見」，那是因爲我們對聖人連最起碼的瞭解都沒有。聖人不可能惡意，如果惡意就不叫聖人了。聖人一定是真善美的化身，聖人一定是智慧與慈悲的化身。既然他是智慧與慈悲的化身，他怎麼可能比黑社會還邪惡呀？怎麼可能比斧頭幫幫主還邪惡呀？不可能！

話又說回來，如果你對一個成就的上師生起了這樣的邪見，反過來就證明你對聖人缺少信心，缺少足夠的理解和認知。你根本不知道聖人是什麼樣，你有意無意地把聖人等同於凡夫，把聖人看待成凡夫。衹有凡夫才充滿了邪惡，才充滿了自我和五毒。那麼你認定聖人也像凡夫那樣充滿了五毒與自我，你可不就是把聖人和普通凡夫都放在平起平坐的同等地位了嗎？如果你把上師看成和凡夫一個樣，就嚴重違背三昧耶戒了，因爲三昧耶戒的第一戒就是永視上師如佛，不可視上師如凡夫。將上師視爲凡夫就證明你不理解上師的境界，不理解上師的造詣。這種不理解會帶來無窮的惡果，所以對上師的起心動念極度重要！

剛纔說的是在聖賢面前的每一個起心動念很重要。如果不在聖賢面前呢，我們平時的每一個起心動念也要高度覺知，高度負責任，千萬不可抱著僥倖心理：「我在腦子裡面動個念頭，周圍人又不知道，我矇混而過就可以，無所謂啦！」不可以！要高度地負責任，高度地警覺。尤其在上師面前，產生了與上師相關的起心動念，要更加謹慎、警覺。因爲所有關於上師的事，無論是好的念頭，還是壞的念頭都被放大至少十倍！如果是壞的念頭，是不良的念頭，是邪知邪見，它的果報是平時的十倍及以上——上不封頂，也許是百倍，也許是千倍，但下限是十倍！所以一定不敢造次，不敢這麼認爲：「反正上師也不知道我想什麼，反正周圍

人也不知道我想什麼，我想想咋的了？我想想難道犯法了？」沒什麼？它比犯法還嚴重——你犯了天條了，這比犯了國法還嚴重，這比犯了憲法還嚴重！

總之，這個故事證明那若巴還有最後一點自我，是那一點自我讓他產生了貢高我慢的，也就是他的慢毒泛了出來，他的慢毒開始抬頭。帝洛巴呢，果然智慧，他爲了消除弟子的最後一點慢毒而示現了一些神通。「你不是因爲得到了一點珍珠供養給我而產生傲慢的嗎？那我就整一堆珍珠給你看！」意思是告訴那若巴：「你那一點珍珠算什麼？論珍珠我比你多得多了。」所以，他坐在一張寬廣高大、流光溢彩的珍珠寶座上，也就是坐在一座珍珠山上，那若巴那一點小珍珠瞬間不值一提。這一下就把那若巴給愁死了，那若巴覺得自己這一點算什麼？

14.生命學的財富觀

「上師帝洛巴的聖意寶藏之中所擁有的，何止這些！」這句話怎麼理解？「聖意寶藏」是什麼？它有兩種含義：

第一種是凡夫眼中的五大——地水火風空之精華，也就是所有的財富。爲什麼它們是財富？因爲它們是五大之精華：像黃金是地大之精華；珍珠是水大之精華，因爲珍珠是生活在水裡的，所以它是水大之精華；拙火也即三昧真火是火大之精華；美麗的、彩色的雲彩（具有流動性）是風大之精華；彩虹（看似有實則無）是空大之精華……地、水、火、風、空都有精華。人類所發現的財富都是五大之精華，非精華不是財富。比如，泥土、石頭到處都是，但它們不是精華。因爲不是精華，所以它們的價值就大打折扣。衹有精華才有價值，像金、銀、鑽石等珍寶才有價值。有價值的精華才被稱爲「財富」或「財寶」，這是「聖意寶藏」的第一種含義。

第二種是由於聖人們知道、瞭解五大的所有精華是如何產生的，因此所有的聖人都可以隨意變化出人类珍愛的所有地水火風空的精華，而且源源不斷，想要多少就有多少。這個奧妙在金剛乘中是用一種很形象的方式呈現出來的，這種形象叫「黃財神」。金剛乘就專門有個財神法。「財神法」是什麼意思？就是專門負責把五光、五智中所含的精華具體化爲財富的能力和技巧。負責掌管這一方面的聖人，我們稱之爲「財寶天王」，也就是財神。其實，所有的聖人都有這種能力，不是衹有財神才有這種能力。

那麼帝洛巴和那若巴也都有這種能力。那若巴就向瑪爾巴展示過一次神通，把一個山谷所有的石頭都變成了黃金。如果他願意，他可以把更多的山谷的石頭都變成黃金；如果他願意，他可以無數次地把石頭變成黃金。那麼黃金是怎麼來的？就是從五智中提取的精華，或者從五光中提取的精華，他知道怎麼提取，這種提取的力量就是如來十力。普通的物理力量做不到，如來十力纔能做到。

我們經常會看到佛經裡有這樣的話——如來極度富有，他擁有無窮無盡的財富。我們經常把這些話讀作是形容詞，認爲佛經是把智慧作爲財富來講的：因爲如來有無窮無盡的智慧，所以他有無窮無盡的財富。我們一般人都這麼理解。這麼理解對不對呢？對，但又不完全對。財富既指智慧本身，同時又指我們凡夫意義上的金、銀、瑪瑙、翡翠等珍寶，也就是地之精華、水之精華、火之精華等等。凡夫意義上的財富主要指的是地之精華，即從地大中提取出的金銀財寶這些東西。能提取多少？不繞彎子，直接說答案：無窮無盡。

這是我們生命學的財富觀，它和自然科學的財富觀完全不同。自然科學認爲，黃金的產量是有限的，珍珠的產量是有限的，所有的財富都是有限的——不僅有限而且相當有限。因爲相當有限，物以稀爲貴，所以它們更顯珍貴。這是站在自然科學和社會科學的角度看待的，站在這樣的角度這麼看沒錯，因爲這是站在經驗智慧的角度。在經驗智慧中是提取不出这些精华的，或者說提取這些精華極度困難，所花的成本非常高。但是，在生命科學領域中，在如來的證量中，獲得這些東西衹是一念之間。

道家也有獲取財富的能力，叫「點石成金」。道家有一個故事說呂洞賓有點石成金的能力。據說有一個貧窮的小夥子，家裡供奉著呂洞賓神位，儘管窮得叮噹響，但他每天都省吃儉用擠出香火錢，虔誠恭敬地對著神位跪拜，請求呂洞賓讓他過上好日子。後來呂洞賓被他的虔誠感動了，一天踏著祥雲來到小夥子的家裡，用手指一點，就把他院子裡的一塊石頭變成了黃金，說：「它可值錢了，送給你吧，有了它你今生今世都不愁吃穿了。」那個小夥子卻說：「我不要黃金，我不要黃金。」呂洞賓說：「像你這樣不貪戀金子的人實在可貴，你沒有私心，是個可以傳授大道的人，我給你傳道吧。」沒想到貪心的小夥子說：「您點石成金的那根手指能不能給我？我沒事就可以拿著手指點金子……」呂洞賓說：「用貪心是點不來金子的，衹有用聖心、道心纔能點來金。」小夥子說：「那您給我道心。」他說：「道心沒法給，你必須跟我修行，我纔能慢慢地傳給你，道心沒法像禮物一樣送給你。」這是道家點石成金的故事。

很多聖人都有這種示現，很神奇，點什麼什麼就變成金，其實這些故事是很多的。幾個月前（不到半年前，2024 年下半年），我們去四川的川西朝聖，那裡有個著名的大師叫白瑪鄧燈[①]。白瑪鄧燈想建一座寺廟，但沒錢，他本來就窮得叮噹響，所以就祈禱蓮花生大師給他錢。有一天睡覺前他又接著祈禱：「祈禱蓮花生大師給我點錢吧，我想建一個寺廟。」在夢中蓮師出現了，並告訴他：「明天你找一個女尼，讓女尼去幾里外的泉水那裡去把水背回來，你就有財富建寺廟了。」他說：「好吧。」

第二天他就依蓮花生大師的吩咐，找了個女尼告訴她：「幾里路之外那眼泉水，你知道吧？」她說：「我知道。」「好，你到那裡盡最大的可能背滿一桶水回來，盡最大的可能背，能背多少背多少。」她說：「好啊。」她就去背了。開始是背了滿滿一桶水，由於山路難走，她是個女人，沒什麼勁兒，走到一半實在走不動了，她就倒掉了半桶水，最後背了半桶水回來。當她來到白瑪鄧燈大師面前，把水桶一放的時候，發現水全部變成了金沙。她後悔死了，說：「我還能再去背嗎？」白瑪鄧燈說：「緣起已過，不能再背了，有多少就多少吧。」她說：「我明明背回來的是水呀？怎麼這一到你面前就變成了半桶金沙呢，而且還是最上等的金沙？」白瑪鄧燈說：「這是蓮師送給我們建寺廟的費用。」

蓮師是怎麼做到的呢？蓮師是把水中的精華變成了黃金，就這麼簡單。怎麼變的？不存在怎麼變，到聖人那裡，一念之間就可以變出黃金。所以，對聖人來說財富是無窮的。聖人不認爲財富是財富，因爲在他眼中所有的東西都是財富，他可以隨便抓一把水來變成黃金、變成珍珠，可以隨便搬一塊石頭來變成黃金。也就是說，在我們眼中這些都是不值錢的東西，但是在聖人那裡隨時可以把它們變成財富。那麼到底能變多少？隨你想象，隨緣起而變。

這就是我們生命學對財富的定義。什麼是財富？答：五智就是財富。當我們擁有五智的時候，所有的地水火風空全部是五智，全部是財富，全部是精華，沒有精華和非精華之別。衹有站在凡夫角度，才有精華和非精華之分，才會說五大之精華。站在聖賢角度，不存在五大之精華，而是五大本身就是精華。說是金子，五大都是金子；說是珍珠，五大都是珍珠；說是鑽石，五大全是鑽石。說是，就是！你能想到的財富，五大全是。到底五大是黃金，還是白銀，還是鑽石？依聖人而定。聖人眼中把它看待成黃金，它就是黃金，或者說它呈現在我們眼前的就是黃金。這就是我們生命學的物質觀，它和自然科學的物質觀是不一樣的。自然科學的物質觀，山就是山，水就是水，這一切就是這一切。我們生命學的物質觀是：五大都是五智的具體化，五大是從五智中呈現出來的，或者說沒有五大衹有五智。衹有凡夫在無明中，才把五智看成了五大。

---

① 白瑪鄧燈（1816—1872），法號又名「卡恰林巴」（音譯爲「卡紐林巴」，或意譯爲「遍空州」），是蓮師授記的「噶陀十萬虹身」的最後一位。白瑪鄧燈出生於多康地區阿資年（現四川省甘孜州新龍縣）的德隆牧場。他是密勒日巴式的偉大實修者，一生掘取了眾多伏藏，如《徧滿虛空眾生自然解脫》《顯密教法總集》等。親自修建過甲日德慶寺等眾多寺廟，幫助衰落的寺廟興建，把別人供養的財物全部用來修建寺廟，幫助窮人。藏曆水猴年（1872）4 月 30 日，白瑪鄧燈帶領弟子們去噶陀寺途中，在白玉縣昌台的尼闊山谷召集徒弟們後虹化。大成就者噶陀寺匝嘎活佛等數百人趕到現場親眼見證，其肉身化爲虹光身，僅剩餘頭髮和指甲作爲「具信者之聖緣物」，是近兩百年來有記載、大家公認的虹化證量顯現最高者。

這個世界上是沒有五大的，也就是說這個世界上沒有黃金，也沒有白銀，什麼都沒有。這麼說吧，如果我是釋迦牟尼，在釋迦牟尼的眼中什麼都是五智——內在的五蘊是五智，其實沒有五蘊，就是五智；外面的五大也沒有五大，就是五智。衹有在凡夫眼中，經過一番無明業障的改造和異化之後，才有了五大和五蘊；因爲有了五大，才有了黃金白銀屬於地大之精華、珍珠屬於水大之精華等這樣的說法。這樣的說法是成立的，但它僅僅在凡夫中成立，在聖人中不成立。聖人順眾生心，說你們喜歡黃金是吧？好，給你們呈現一下，聖人就讓石頭以黃金的形式呈現在眼前。以黃金的形式呈現，站在凡夫的角度看，就是他眼前的石頭變成了黃金——我指的是真黃金，不是幻覺。這在聖人那裡衹是一個念頭，是聖人順著凡夫的心而做的示現。凡夫說喜歡黃金，聖人說好吧，給你呈現一下：聖人這麼一順，凡夫眼前的石頭就變成了黃金。這就是所謂的「點石成金」。其實沒有石頭，也沒有黃金，衹有五智。

你們聽法聽多了慢慢就知道，這些法就是在翻烙餅——凡夫聖人、聖人凡夫，就是這樣烙，就是這樣翻。貌似很複雜，但是你們掌握了那個竅門，怎麼翻都不會亂。你們就卡這一點，往死裡卡：聖人眼中沒有五大——沒有就是沒有，不要解釋了，沒有就是沒有，就完了。「沒有」這兩個字本身的意思，就是不要在這個基礎上再增加一個「『沒有』是什麼意思」，沒有就是沒有的意思。那你爲什麼又有了？你一頭撞在石頭上，撞得頭破血流，怎麼沒有石頭？！就是有！——對，爲什麼有？因爲你有我執，你有無明，你有八識！所以這些又都有了。站在你的角度，有石頭是正確的；站在如來的角度，沒有石頭也是正確的。兩個都正確，都沒有錯。錯的是誰？沒有誰錯！

你們就以此類推，連石頭都沒有，何來點石成金？既然連石頭都沒有，那麼這一塊石頭是什麼？在如來看來，這一塊石頭是真、是善、是美、是般若。我們看到的是一塊石頭，佛陀看到的是一塊美、一塊真、一塊善。佛陀搬起一塊石頭就是搬起了真善美，我們搬起來的就是一塊石頭。就是這樣，非常好理解，不要以爲有多難理解。衹不過我們腦子那個勁兒還沒轉過來，覺得這個東西很玄乎……因爲我們之前受到的都是自然科學和社會科學的教育，我們沒有受過生命科學的教育，現在突然跑到生命科學領域一聽，簡直生命科學說的跟之前的自然科學、社會科學差異太大了，所以那個勁兒一下兩下還轉不過來。其實轉過來了吧，就發現那就是程咬金三板斧：左砍一下，右砍一下，往前（中間）砍一下，沒了。就那麼三板斧，要是學會了誰都會。講法就是在翻烙餅，翻過來翻過去：翻過來它就是塊石頭，翻過去就是真善美。聖人是搬起一塊真善美砸著自己腳了；凡夫呢，是搬起一塊石頭砸著自己腳了，就是這樣。沒有黃金，沒有石頭，什麼都沒有，它衹是一個呈現。

這就涉及「空明現」的「現」了。現什麼呢？一種叫「染現」，一種叫「淨現」[①]。染現是凡夫根據業障這一套原理對應的一套顯現。聖人也有一套顯現叫「淨現」。當淨現呈現在面前的時候，聖人想變什麼就變什麼，就是這樣。我們做不到想變什麼就變什麼，因爲我們是處在染現中，我們沒有辦法把石頭變成黃金，你要了我們的命我們都做不到。所以在我們的認知中，石頭就是石頭，黃金就是黃金，它們永遠不是一回事。我們還可以拿出自然科學的證據，石頭是由什麼樣的分子怎樣組合而成的，黃金又是由什麼樣的分子怎麼組合出來的。你還可以用兩個不同的分子組合式來證明石頭是石頭、黃金是黃金，你都沒有錯。但是，在聖人的眼中，我管你什麼分子組合式，變！它就變了，就這樣，沒有奧妙。站在凡夫的角度，這都是奧妙；

① 以儒佛道爲代表的東方文明中的「宇宙」二字，與現代西方文明和西方自然科學所言之「宇宙」二字存在著本質之差異。西方文明和西方自然科學所言之「宇宙」，指的是天文望遠鏡所看見的那個由無數星雲組成的超級天體。東方文明裡所言之「宇宙」包含了西方自然科學的宇宙，但又遠遠高於、深於西方的宇宙觀。以東方文明視之，西方所言的天體宇宙屬於心性之「染現」——心性在離其自己狀態下，也即異化之後的呈現。「染現」是心性異化與背叛之後的樣子，故此染現世界（即常人感官所現之世界）的本質是假惡醜，是夢幻顛倒，是由無明與五毒所構成的。心性還有一個未被污染的呈現，名曰「淨現」。所謂「淨現」是心性之直接呈現，而不是間接的、異化的、污染的、離其自己的呈現。所謂「心性之直接呈現」即無所謂呈現與不呈現。

站在聖人的角度，這就是一個念頭而已。聖人說，你喜歡黃金吧？喜歡我就順著你的心多給一點，變！它就變了，都簡單到你不敢相信的程度！

我們人爲地把事情想複雜了。一想到這個事情，就是「我的媽呀，這裡面是不是有什麼秘訣、什麼竅門呀？這玩意是怎麼變的？我想不通，這裡面一定有不可告人的難以理解的什麼複雜的奧妙」。其實什麼都沒有，你衹負責成佛，剩下的事情都是水到渠成。所有的聖人都可以變黃金，他們衹是不想擾亂金融市場，如果隨便變，把一座山都變成黃金了，這就擾亂了人間的秩序。他們爲了不擾亂人間的秩序，還是讓人間按人間的方式運作，讓凡夫按凡夫的方式運作，盡量不做太多的干涉。所以，所有的聖人都可以變黃金，把一座山一座山都變成黃金。但是他們不輕易變，因爲變了以後，衹是會助長人類的貪婪和無知，達不到很好的效果。因此呢，他們都不會輕易變，衹是偶爾用一下，用來啟發弟子而已。

不是說所有的聖人都不愛財富呢，他們怎麼愛？財富就是他們家的，你讓他們怎麼愛？銀河系都是他們家的，你讓他們怎麼愛？他們沒法愛。不是聖人有多麼高尚，而是他們不高尚不行的，他們是被逼高尚。因爲他們要這玩意兒沒用，他們不高尚也得高尚，高尚也得高尚，所以他們視金如土，那可不就視金如土了唄？衹有我們凡夫不懂這些道理，貪婪一部分地水火風空的精華而沾沾自喜，實際上這是一種拖累和包袱。我們執著在一粒芝麻上卻丟掉了整個西瓜，還沾沾自喜；其實十法界都是黃金，有本事把十法界的黃金都搬到你家去。但是呢，我們放棄了十法界的黃金，或者說放棄了黃金源頭、黃金它媽——五智，卻執著在墮落的五智的一小部分——黃金上。這就是丟大得小，丟高得低，因此說我們是愚昧者，而聖人是智慧者。

聖人說：放手吧，沒有什麼可得的，因爲整個世界都是你的，整個法界都是你的，你還貪啥？最珍貴的黃金它媽是智慧，都被你得了，你還要黃金幹什麼？它是沒有意義的，黃金不能讓我們解脫，而智慧能讓我們永遠不死。這個世界上最珍貴的是生命或者說般若，得般若就得永生，得黃金就得輪迴。抱著你的黃金輪迴去，還是抱著你的般若智慧永生去？這麼簡單，一加一等於二的道理，還能想不通嗎？答：想不通的太多了，想不通的太多了。

15.脫噶四相

在從帝洛巴上師身邊走向目的地的過程中，又經過了一座城市。這座城市中的市民，大多都以打鐵爲生。

那天晚上，那若巴尊者就睡在這座城中，清晨早早地起床之後，就作起各種修法的善行來了。不久，值班的小鐵匠也看到天色已亮，於是就招呼大家起來打鐵。

又過了不久，所有的鐵匠們就都叮叮噹噹地打起鐵來了；在這種情形之下，那若巴尊者再也不能很好地修持了，於是就生起了瞋恚（huì）的心態。但是，他畢竟是位佛教的智者，所以，反覆不斷地在心中探尋著：「這種攪擾人心的瞋恚狀態，到底是由誰造成的呢？」想來想去，還是認定是自己造成的。就在那當下，據說他就斬斷了瞋恚的根本，認識了無明，並將「無明」認知爲無生；同時也懂得了，能夠「將無明認知爲無生」也是上師的恩德。據說，就在那個時候，他也確斷了諸法的根本。

這一段很重要，很重要！那若巴修行的是大手印，大手印四瑜伽（四個階段）對應著大圓滿的脫噶四相。也就是說，大圓滿到了脫噶三的時候，對應著大手印四瑜伽的第三瑜伽——一味瑜伽階段。

先生：大手印四瑜伽（四個階段）分別是什麼？

弟子：第一是「專一」，第二是「離戲」，第三是「一味」，第四是「無修」。

先生：什麼是「專一？」呵呵，作痛苦狀。我之前不是講過「專一」嗎？你就照著背誦出來也行呀。先不說四瑜伽了，說說脫噶四相是哪四相？

弟子：明體呈現（脫噶一），明體增長（脫噶二），明體達量（脫噶三），法性盡地（脫噶四）。

先生：脫噶一是明體呈現，它會獲得什麼樣的成果與功德？假設我達到了明體呈現，那麼明體呈現將會給我帶來什麼樣的效果，或者用我們佛家的話說叫「功德」？

弟子：一地菩薩。

先生：嗯。

弟子：是不是看見那個明點了？

先生：明體呈現（脫噶一）對外是看到明點，那它對內的造詣呢？脫噶二即明體增長又會帶來什麼樣的效果，或者說功德？這些以前都講過的，忘了嗎？都想想。

弟子：師父，應該是能看到明體，明體增長背後能看到無數個……

先生：那是現象，那是現象。我問的是它能夠給我們帶來什麼樣的效果，也就是收穫？按照你們不知道脫噶二（明體增長）的效果、功德來推斷，脫噶三（明體達量）的效果、功德你們應該也不知道，那脫噶四（法性盡地）就更不用說了。你們還修大手印，修大圓滿呢！到現在連這些都搞不清楚，你們修的是什麼呀？不難爲你們了，我來講吧。脫噶四相的效果或功德具體如下：

第一（脫噶一）是明體呈現，包含內明體呈現和外明體呈現。外明體呈現就是在面前看到明點；內明體呈現就是「5 • 20」（2023 年 5 月 20 日）我給你們指示心性後，你們看到的那個清清明明的明體，那就叫「內明體呈現」。無論是內明體呈現，還是外明體呈現，衹要明體一呈現，就標誌著登地。所以，剛纔他（回答「一地菩薩」者）所說是完全正確的，明體呈現就是登地了，即成爲一地菩薩了。

第二（脫噶二）是明體增長。明體增長會帶來什麼樣的功德呢？具體講就是你會對經律論、戒定慧越來越通達無礙。明體增長得越好，對經律論理解得、掌握得就越好。那時，幾乎不需要別人解釋，你自己就無師自通地、自然自發地對了義經典、高深經典、終極經典越來越能夠知曉其全部含義。就像六祖慧能（638—713）那樣，無論什麼經典，一經入耳立刻知曉其義。

第三（脫噶三）是明體達量。前兩個境界還比較容易達到，第三和第四境界就很難達到了。脫噶一是一個突破，它是凡聖的分水嶺，一旦突破了脫噶一就登地了，也就是從凡夫變成一地菩薩了。脫噶二是量的增加，它衹是脫噶一的進一步昇華與提陞，故脫噶二仍然可以劃歸到脫噶一中。脫噶三又是一個突破，而脫噶四是對脫噶三的一個量上的提陞。所以，明體的脫噶四相有兩個質的飛躍、兩個量的提陞：一和三是質的飛躍，二和四是量的充實和充足。

接下來我們重點講脫噶三。爲什麼把脫噶三也定義爲質的飛躍呢？把脫噶一定義爲質的飛躍，這好理解，因爲它是由凡夫向聖人的飛躍，所以它當然是一個質的飛躍。那爲什麼脫噶三也是質的飛躍呢？因爲在脫噶一和脫噶二時，我們還有很強的自我，基本上還處於凡夫狀態——不是普通凡夫，算是大凡夫。到了脫噶三的時候，明體就已經壓過業力了，也就是說，此時是明體當家，即般若當家了。這時智慧（指般若智慧）、無我之我成爲真主人了，所以這個時候我們的聖境會大量湧現，真正意義上的八地菩薩就誕生了。所以說，脫噶三成就的是八地菩薩果位，尤其是脫噶三的中期與後期，即中品與後品就更厲害了——其實差不多到了中品，就相當於顯宗的八地菩薩了。

需要指出的是，密宗和顯宗對「地」的劃分，多少還是有一些差異的：密宗的寧瑪派把菩薩到成佛之間劃爲十四地或十六地[①]；而顯宗是劃分爲十地。有時候我們借用顯宗的「十地」劃分標準，即一地菩薩、二

① 顯宗說菩薩地爲十地（即以下所說的前十地），密宗大圓滿則說爲十六地（也有說是十四地）。依《廣大明覺自現續》，所說如下：
1. 於體證勝義諦時生喜悅，得初地成就，即「極喜地」；2. 了悟證悟乃根本覺之自覺，爲第二地，即「離垢地」；3. 於道上能對證悟得覺受，爲第三地，即「發光地」；4. 由觀光明而得覺受，爲第四地，即「焰慧地」；5. 由法爾清淨諸煩惱，及由觀本始智所得證量覺受而現證本始者，爲第五地，即「難勝地」；6. 能見光蘊，爲第六地，即「現前地」；7. 因圓滿一切覺受而遠離諸煩惱，爲第七地，即「遠行地」；8. 住遠離煩惱之境界而不動，爲第八地，即「不動地」；9. 圓滿一切功德，爲第九地，即「善慧地」；10. 行者將自識攝於所觀之本始智中，令所觀自然生起，隨見諸相皆如虛空之雲，爲第十地，即「法雲地」；11. 十行者於斷一切虛妄顯現之際，生起諸總集之所觀境（總集諸佛自性之皈依境），爲第十一地，即「普光地」；12. 無任何執受，即對所觀諸總集亦不執，不爲內外諸法污染者，爲第十二地，即「淨蓮地」13. 自行者心中本始智所生之金剛鏈，化爲虛空光明五總集者，爲

地菩薩一直到十地菩薩；有時候我們又用自己的劃分標準，即不是劃分爲十地，而是十四地或十六地。所以在這點上，我們學密宗的時候，多少有些混亂。

我們現在還是依顯宗的十地劃分方法來講。到達脫噶三的中品與上品，即中期與後期的時候，就等同於獲得了顯宗裡所說的八地菩薩果位。八地又叫「不退轉地」，它爲什麼叫「不退轉地」？就是因爲這個時候般若已經處在絕對當家的位置了。換言之，這個時候無明也好，自我也好，五毒也好，已經大大地被消滅了，再也沒有力量反撲回來，重新奪取我們的身心、佔據我們的身心而做主人了。因爲再也沒有這種機會了，所以我們就不會再退轉到凡夫狀態，因此叫「不退轉地」。此時就是《楞嚴經》裡所說的「心能轉物，即同如來」。也就是說，其實不用等到如來果位，衹要達到八地菩薩就做到「心能轉物」了。這個時候，我們就可以很自如地成爲八識、內五蘊、外五大的主人；這個時候，我們就進入了真正意義上的「無修而修」階段——之前的「無修而修」多多少少會伴隨著一些雜念、一些自我、一些執著。

講到這裡，我們就順帶再講一下最近幾天一直在講的「無爲」和「果視角」。一開始的果視角不可能是完完全全的果視角。什麼意思呢？就是一開始它一定會伴隨著、混雜著一些基視角和道視角。衹是我們的理想是果視角，但事實上一開始我們做不到純粹的、百分之百的果視角，它一定會多多少少地伴隨著基視角和道視角，即一定會多多少少地伴隨著業力、我執、法執等，一定會伴隨著這些東西。

更詳細的就說不清了，實修的時候你自然就會明白：有大量的私心雜念、大量的五毒伴隨著果視角。這就像火車的兩條鐵軌，一邊是雜念紛飛，一邊是果視角的超越一切、清淨無染，即這兩種狀態同時處在我們的身心中和生命中。有時候一方多一點，另一方少一點，這就像拉鋸戰似的：雜念多的時候，能把我們那個清清靜靜的果視角全部奪取、全部侵佔了——整個身心就被雜念、妄念，或五毒中的某一毒，或某一種消極情緒所佔滿；有時候，我們又感覺到雜念幾乎全部都沒有了——整個身心中、整個狀態中全部被果視角所佔滿。它們就這樣來回地拉鋸，有時候一天會來回拉鋸很多次：一會兒敵方勝，一會兒我方勝……就有點像現在的俄烏戰爭，雙方都在爭奪陣地：有時俄方推進來，有時烏方又推過去，然後俄方再推進來，烏方再推過去……就很像這種狀態。但總體而言，如果處在閉關實修這種比較精進的狀態下，整個趨勢是果視角越來越穩定，而雜念、妄念越來越少。這是精進實修的一個總體趨勢。

到了完完全全沒有雜念、沒有自我的時候，即顯宗的八地、大圓滿的脫噶三（尤其是脫噶三的中期與後期），我們就徹底地斬斷了煩惱障。我們成佛有兩個障礙，或者說我們解脫有兩個障礙：煩惱障和所知障。初期的時候是兩個障都有，到了八地的時候，煩惱障沒有了，衹剩下了所知障。現在，我們簡單地講一下煩惱障與所知障。

「煩惱障」是什麼呢？我們佛家對「煩惱」的定義是很清楚的：自我等同於煩惱——有自我就有煩惱，自我有多重，煩惱就有多少。那麼煩惱是個什麼東西呢？煩惱不完全等同於痛苦。所以佛家有兩個概念，一個叫「八苦」（生苦、老苦、病苦、死苦、求不得苦、怨憎會苦、愛別離苦、五蘊熾盛苦），一個叫「煩惱」。八苦好理解，比如病苦，人得病的時候一般都很疼痛，所以那個東西叫「苦」。煩惱也是痛苦的，但是煩惱更多指的是墮落、負面情緒、無明、我執以及五毒（貪瞋癡慢疑）等等，這些東西全部都是煩惱。比如說我這個人就是自私，但我並沒有得病，我衹是自私，那麼自私本身就是煩惱。所以，我雖沒有八苦中的病苦，但我還是煩惱重重，因爲自私就是煩惱。不是自私會給我帶來煩惱，不是的，而是自私本身就是煩惱。我們有多少自私，就有多少煩惱。再比如執著，無論是我執，還是法執，但有執著就有煩惱。也就是說，衹要有執著（不管我們是迷戀自己的身體，還是迷戀自己的精神，還是迷戀身心之外的金錢、權力等等）就有煩惱，即執著本身就是煩惱。不是執著將會給我們帶來煩惱，不是的，而是執著本身就是煩惱。這是佛家對「煩惱」的定義。

十三地，即「咒鬘大集地」；14. 住於所觀之本始智，爲十四地，即「大樂地」；15. 於法爾境界得決定成就，爲十五地，即「金剛持地」；16. 於本淨境界法爾生起本始智，爲十六地，即「無上智地」。

所以，煩惱是一種墮落，是一種不由自主，是一種障礙。不管是身障，還是語障，還是意障，作爲凡夫的我們都能很清楚地感受到身體和精神被這些無窮無盡的障礙束縛著。我们的身处处被障碍，這種感受是很清楚的。我們的語也是處處被障礙著，其實語的障礙就是功能的障礙。

這裡又需要解釋一下「身語意」的「語」。佛家，尤其是金剛乘對「身語意」或「身口意」的解釋，一直存在著一個問題。「身」好理解，「意」也好理解，但是這個「口」或「語」不大好理解。過去，佛家在這方面一直說得含含糊糊，今天我們就著這個機會，把「身語意」的「語」講說清楚。

「語」是什麼呢？語是一種功能。大家記住：「語」指的不是語言，它指的是一種功能。功能大體上又分爲生理功能和心理功能。「生理功能」什麼意思呢？比如說，我整個人正在衰老，各項機能正在衰退，這就叫「語衰退」。那麼是什麼東西導致了我這種衰退呢？是語障導致的。語相當於功能，或者是我們東方人所說的「氣」——中醫裡面所說的「氣」。如果氣消失、氣不足了，那麼氣不足就是語不足，就會帶來語障。語障不僅作用在身體，還會作用在心靈。

我們密宗有一個概念叫「五氣」[①]：命氣（又叫「命根氣」「持命氣」）、上行氣、平行氣（平住氣）、下行氣、徧行氣。總共是五大氣，這五大氣支撐著我們整個身心的功能。我們就以命氣爲例講一下它是怎麼發揮功能的。命氣與壽命有關，所以它叫「命氣」。爲什麼有的人能夠長壽，有的人則短命？就是因爲每個人生下來所獲得的命氣不同，或者說在整個人生的過程中，其命氣消耗的速度不同。命氣消耗得越快，這個人壽命就越短；消耗得越慢，這個人壽命就越長。一個人的壽命由這種氣決定，故稱其爲「命氣」。命氣存在於心臟中，或者說存在於心輪中。因此，在我們密宗裡，有一種可以延長壽命的修煉方法。那就是觀想心輪中有一個無死明點並修煉它。這實際上就是煉氣，即通過這種方式喚醒、激活、充實命氣。命氣一旦被充實了，或更多地被激活了，人的壽命就會得到顯著提陞。所以，在我們密宗看來，人的壽命長短是由命氣決定的。這就是命氣，其他幾種氣在這裡就不細說了。總之，我們知道有五氣，並且這五氣支撐著整個身心的運作就行了。

氣就叫「語」，或者叫「口」。我不知道爲什麼把它翻譯成「身口意」或者叫「身語意」？因爲我不懂藏語，所以不知道爲什麼這樣翻譯。應該把它翻譯成「身氣意」，這樣才準確。但是大家都約定俗成把它翻譯成「身口意三業」或「身語意三業」，我們也就跟著這樣說了。實際上，身好理解，就是指身體；意也好理解，就是指心理，狹義點講就是指意識，廣義點講就是指八識。這兩者都好理解，但是突然冒出個「語」或「口」來，是什麼意思？其實，這個「口」或者「語」指的是氣。氣是一種功能，它很難講說清楚。它不是現代物理學所說的氣，它是個體生命的功能。它也會被業所污染，什麼意思呢？還是以命氣爲例來講，我們的壽命本來是無限的，也就是說我們是無死的，那爲什麼我們又變成了分段生死呢？就是因爲我們的壽命受控於命氣，而它又被污染了。如果命氣被淨化了、命氣裡面沒有業障了，那麼我們就獲得了無死金剛虹身而永遠不死。我們現在之所以是凡夫、之所以是分段生死，就是因爲我們的命氣墮落了、被污染了。故我們衹能活一段時間——不足百年就會死去。其他的氣也都以此類推，就不細說了。

---

① 九乘佛法的第八乘阿努瑜伽（圓滿次第）主要是通過修行氣、脈、明點，將其淨化爲圓滿的法報化三身而成佛（實際上這屬於有爲法，有爲法是無法讓人成佛的），它認爲「五氣」的位置如下：
（1）命氣安住於心輪，命氣的功能是形成生命主要的力量，決定身體的壽命。（2）上行氣安住於喉輪，我們所有一切的發聲活動及吞嚥都是借由這種氣而運作。在死亡過程中，當上行氣融化時，行者就不再能吞嚥了。（3）平行氣住於臍輪，它的功能是從食物、飲料中分解出養分（或是從不同層次的廢物中，分解出不同層次的養分來），輸送養分以維持身體各成分，它也分離廢物，使廢物成爲各種不同的廢棄產物。（4）下行氣位於生殖區域，它的功能是當需要紅白菩提時，就送下來、驅散或保持、提住；糞、尿亦然，比方說這種氣失調就會引起腹瀉。（5）徧行氣徧滿全身。身體的一切活動等都是由於徧行氣的作用，當徧行氣衰退時，行者就失去活動的能力。
清楚地理解各種氣、脈、明點等對修圓滿次第是很重要的，圓滿次第使各種不同的氣進入中脈，然後再進入心輪的不壞明點，除非能先把氣引入中脈，否則就得不到圓滿次第的體悟。不管行者在生前是否修過圓滿次第，在死亡時，都會發生各種氣收歸於中脈，然後再進入心輪的現象。正如這種自然地、毫不費力地發生於死亡過程中的現象，行者生前在有意識的情形下，在禪修中再現此過程。在不同類型的圓滿次第及禪修中，有金剛誦、寶瓶氣、九節佛風，這些修法的目的就在於：引氣入中脈，再入心輪的不壞明點。

氣的淨化，主要由九乘佛法中的第八乘——阿努瑜伽（圓滿次第）來完成。它負責淨化體內的氣、脈、明點。氣、脈、明點一旦淨化了，就可以獲得很好的成就。阿努瑜伽淨化氣、脈、明點，重點要解決的就是「語業」。在這裡「語」指的就是氣、脈、明點——「語」狹義上指的就是氣，廣義上指的是氣、脈、明點這三樣。如此，我們就講完了這個名詞術語——「身口意」的「口」或者叫「語」。

這個術語我們漢人幾乎全部理解錯了——一看「口」字就望字生義，以爲它跟語言有關、跟說話有關。其實不是的，它跟氣有關。氣又跟智慧有關：氣不清淨，你必然生活在經驗智慧中；氣一清淨了，你就在般若智慧中。所以氣清不清淨，決定著你是生活在經驗智慧中，還是在般若智慧中。爲什麼有的人不管怎麼努力都難以理解般若智慧？總是感覺到它很遙遠，夠不著，或者說 yoga 不上，不能相應。根本的原因就是他身上的語障太重，過重的語障把他牢牢地封鎖在現象世界中，也就是經驗世界中。他在經驗世界中沉淪得越深，被封鎖得就越嚴密，就越被囚禁在現象世界中，就越難以理解般若智慧。要想理解般若智慧怎麼辦呢？很好辦，淨化五氣就行了。也就是通過一定程度的阿努瑜伽——圓滿次第的修行，氣、脈、明點獲得了一定程度的淨化，五氣也就淨化了。五氣淨化了以後，他再去理解般若智慧的思想體系——那些古老而智慧的經典就容易得多了。爲什麼呢？他的氣清淨了，按照「身語意三業」來說，就是他的語清淨了。

這裡我做了一些推測，爲什麼把它翻譯成「身語意」而不是翻譯成「身氣意」？數十年來我遍閱密宗經論，特別留意此問題，卻發現沒有任何人解釋過。爲什麼要把它翻譯成「身語意」或「身口意」？明明這個「語」或者「口」會給漢人帶來極大的誤會和歧義。爲什麼明知道會帶來極大的誤會和歧義，大家還異口同聲地翻譯成「身語意」或「身口意」，而拒絕翻譯成「身氣意」？我個人猜測——因爲沒有人解釋嘛，故我衹能做一些合理化推斷，這個「語」在這裡做「智慧體系」講。

什麼意思呢？如果一個人語障很嚴重的話，那他就衹能理解經驗智慧的文化和思想——能讀懂作者通過經驗智慧寫出來的書；而從聖賢們的般若智慧中流出來的經論他就懂不了，因爲他的氣脈明點沒有被淨化，也就是語障、語業沒有被淨化。因爲他的語業沒有被淨化，所以他就難以理解般若智慧的東西；反過來說，如果他的語業獲得了一定的淨化，他再理解般若智慧就很容易了。

般若智慧體系，用我們現在的話說，就是聖學體系。這個「般若」不是單指佛家般若，儒佛道都是般若智慧，都是建立在般若智慧之上的智慧體系、聖學體系。應該說，儒佛道的經典，乃至於基督教的《聖經》，伊斯蘭教的《古蘭經》，印度的「四吠陀」（四部吠陀經典）以及《薄伽梵歌》《瑜伽經》，等等，它們都是很偉大的源於般若智慧的神聖經典、智慧經典。這些智慧的經典，衹有在氣脈明點獲得了一定程度的淨化以後，我們纔能夠理解，不然很難理解。所以，要想理解人類的聖學體系和智慧體系，非得把「語」——氣脈明點淨化了才行。這就是爲什麼翻譯者把它翻譯成「語」的原因——「語」在這裡指廣義上的智慧體系。

人類有兩大智慧體系，一個是經驗智慧體系，一個是般若智慧體系。如果我們的氣脈明點很濁，被污染得很嚴重，即我們的業障很重，那麼無論怎麼努力，我們也衹能理解經驗智慧體系，比如說自然科學、社會科學（文史哲等）。而像《金剛經》《道德經》《論語》等般若智慧經典，我們就理解不了。要想理解這些般若類經典，我們就必須進行一定程度的身心淨化，具體來說就是氣脈明點的淨化。氣脈明點淨化以後，我們纔能夠和它們發生相應，從而建立理解。

以上就是我個人關於爲什麼翻譯者一定要把它翻譯成「身語意」或「身口意」而進行的合理化推斷。衹是我也不知道對不對，因爲沒有人對翻譯成「身語意」的這個「語」做出過任何解釋。所有人都沒有解釋，我也不知道爲什麼會這樣，反正就是沒有解釋。幾十年來，我閱讀了所有金剛乘的經論，都沒有發現任何這方面的解釋，所以我個人衹能揣測式地進行合理化推斷。

言歸正傳，繼續講脫噶三。到了脫噶三，尤其是脫噶三的中期與後期，從此我們的修行就進入了主動階段，這是一個質的飛躍。這個時候，清淨面佔主導地位，佛的那一面佔主導地位，也就是說佛智、般若智慧以壓倒式的優勢壓倒了經驗智慧——無我壓倒了自我。因爲無我壓倒了自我，所以與自我相關的五毒都會徹底消失。總之，到了脫噶三的時候，煩惱障就沒有了。

自我、五毒、我執和一切負面情緒，以及生苦、老苦、病苦、死苦等八苦，全部在脫噶三的中期與後期永久性地消失。這句話很重要，我再說一遍：在脫噶三的中期與後期的時候，生苦、老苦、病苦、死苦等八苦，凡夫的分段生死、自我、我執、五毒等永久性消失。所以這句話很重要，因爲它們是永久性消失。換言之，佛所說的兩障（煩惱障與所知障）之一的煩惱障永久性消失，從此再也沒有煩惱障了。也就是說，再也不會被生死所煩惱，不會被八苦所煩惱，也不會被五毒所糾纏——因爲沒有了五毒，更不會被種種執著所糾纏——因爲沒有了我執。

執著就是一股自己難以掌控的力量，迫使自己去糾纏某些東西。這就叫「執」，具體來說，就是心裡糾纏著某種東西——拚命地去糾纏，自己想不糾纏還做不到，因爲它不受自己掌控：越是想解除這個糾纏，它糾纏得還越緊，它與被糾纏者間的粘性還越來越大，就像萬能膠一樣粘成了一體，怎麼也撕不開、分不開。換言之，它不受自己控制，自己越想拔離、越想分離，它反而纏得還越緊。總之，這是一股不受自己掌控的糾纏力量。我們可以這樣給「執著」下定義：執著就是一股難以遏制的力量，使自己糾纏於內內外外的某些事物，但是自己怎麼也抗拒不了這股力量，怎麼也掌控不了它，反過來還被它掌控著。

那麼，到了脫噶三的中期與後期的時候，執著的力量就豁然解除了，永生都沒有了。注意我的措辭，我說的是「永久性消失」，而不是「臨時性消失」。臨時性消失凡夫有時候也能做到，但是我這裡指的是永久性消失——一勞永逸式地、徹底地、連根拔起地消失。換言之，從此以後再也不會發生這樣的事情：有一股難以遏制的力量使自己去糾纏這個、糾纏那個，想分離還分不開——你越想分離它，它還抱得越緊，還糾纏得越緊；你越想分離它，它得了點顏色就開染坊，越是跟你拗（niù）著幹、反著幹。從此以後再也沒有了，這就叫「煩惱障消失」，即這個障礙從此沒有了。

所以，八地、九地、十地這三地菩薩衹有所知障。所知障就是你所獲得的某種意識形態、某種微妙的概念、觀念。這個所知障在八地、九地、十地這三地菩薩那裡仍然存在。所知障的概念我們在前幾天的講學中多少也涉及了一點。如果你是學佛的，那麼在八地、九地、十地菩薩期間，你的心性呈現出來的都是跟佛家有關的，跟儒家一點關係都沒有。那麼，爲什麼它衹呈現與佛家有關的東西呢？因爲你衹學佛不學儒，你的大腦中裝的都是佛經，你擁有的都是佛家的三觀、佛家的意識形態，故順著你的意識形態而呈現出來的全部是佛家的東西，不會是別家的。這就是一種障，障什麼呢？障儒家出現、障道家出現、障除了佛家之外的百家出現，這就叫「所知障」。

那能不能把它解除呢？能，能最大限度地把它解除。佛家認爲，到了如來後，你所有的意識形態，即後天養成的思維方式，以及社會灌輸給你的、文化內化給你的所有三觀等，全部解除。這叫「消除所知障」。這個時候，你將永遠沒有門派之見，故所有的人在成佛以後都會成爲利美運動[①]思想的支持者，「利美」在藏語中的意思就是「不分教派」。你成了如來以後——其實衹要到了十地菩薩，就必然會支持利美思想了，爲什麼？十地菩薩的所知障已經幾乎沒有了。總之，九地比八地少一點所知障，十地比九地少一點所知障，成了如來後就徹底沒有了所知障。所知障是佛家的專用術語：簡單來說，你所知道的東西形成了對新的智慧

① 19 世紀後期在第一世蔣揚欽哲旺波（1820—1892）、第一世蔣貢康楚（1813—1899）和德青・秋吉林巴（1829—1870）的號召下，藏區興起了不分教派的「利美運動」，簡稱「利美」（利美在藏語中意爲不分教派之意）。此三人被稱爲「利美運動三大士」。利美運動倡導宗派寬容，力圖消除教派之間不必要的紛爭，恢復藏文化兼容並包的活力，具體來說就是，強調各教派平等，各教派僧人不必放棄其原來的教派或修行法門，就可以研究不同教派的教義教理，從事不同的修行。

的障礙，這就叫「所知障」；具體來說，就是你後天的觀念、理念、思想、人格架構、心理結構等意識形態，固化了的意底結牢、思維模式等等，形成了對新東西的障礙，這就叫「所知障」。

按照佛家的說法是這樣的。但是我仔細瞭解了一下，得出了一個結論：的確，到了十地、到了如來的時候，他是不講教派分別的，是徹底通達所有教派的——再也不認爲某一派是好的，另一派是壞的；但是，這個「不分教派」僅僅限於佛家內部，衹具體表現在佛家內部。什麼意思呢？就是當他成佛了，或成爲十地菩薩了，他會很公平地看待格魯派、噶舉派、寧瑪派等佛家教派，他再也不會衹維護某一個教派，比如說他衹認寧瑪派而不認格魯派，或衹認格魯派而不認薩迦派，等等。他不會這樣，在他心中，他一定會把這些教派放在同等重要的位置。他是做到了不分教派、超越教派，但是這個超越是僅限於佛教內部的超越，他並沒有實現跨學派（學術流派）、跨思想體系的超越。這個時候，他對儒家的理解還是一片空白，甚至對儒家仍然有很深的偏見——很可能比凡夫要少得多，但也還是會有很多偏見；他對道家、對其他流派都有很多的偏見。也就是說聖人是有偏見的，聖人並不是一點偏見都沒有。這樣的事例在人類文明史上是大量存在的——六祖慧能就瞧不起儒家，王陽明也瞧不起六祖慧能。而他們都是聖人，所以聖人並沒有徹底地消除所知障。他雖然並沒有徹底消除所知障，但是他會在他們的思想體系內部呈現得沒有所知障——沒有門派之見。比如，佛家內部還有很多宗派，在佛家內部的這些宗派間，他會一視平等，再也沒有你高我低、你好我壞這樣的分別心了，但是也僅限於佛家內部。因爲跳出佛家來看，即使是聖人——我說的是真正的聖人，不是假的聖人，如那些高僧們——無論是顯宗的還是密宗的，他們對儒家都有很深的偏見。

所以說，這個地方似乎跟釋迦牟尼說的有所衝突。我讀過釋迦牟尼在這一方面的開示——從八地、九地、十地到如來這樣一步一步消除所知障的開示，我也留意了幾十年。按照釋迦牟尼的觀點，對一個如來來說，不僅佛家內部各教派間徹底被打通了——他不再有教派間的你高我低的偏見和分別心，而且佛家、儒家等一切聖賢思想體系間的隔閡、分界也都全部被打通了——他理解了所有的學術流派。換言之，釋迦牟尼如果哪一天來讀「四書五經」，那麼他就會沒有任何障礙，而且他理解的深度還遠深於孔子本人；釋迦牟尼如果哪一天來讀《聖經》，那麼他將比任何人都要理解《聖經》，因爲他沒有所知障，他打通了文化障礙、思想障礙、認知障礙等所有障礙：這是釋迦牟尼的原意。但是，在現實中並沒有發生這樣的事情。所以說，釋迦牟尼的開示和現實中歷史上這麼多聖人的表現還是有巨大出入的。這個出入是怎麼回事？我坦誠地告訴大家，我不知道，我衹是發現了這個巨大的出入和差異。這個出入和差異是怎麼造成的？爲什麼現實中的這些大師仍然有強烈的分別心和界限感？原因我不清楚，我衹是發現了這個問題。

按照釋迦牟尼和歷代祖師的觀點，八地以後還有所知障未解除，這就是爲什麼八地菩薩不是佛的原因。凡夫有兩障，八地菩薩儘管消除了第一個煩惱障，但是他還有第二個障——所知障沒有消除。其實從一地開始所知障就要消了，但首先清淨的是煩惱障，煩惱障解除以後再接着消所知障——八地消、九地消，到了十地，特別是十地的後期衹剩下最後一絲所知障了，把最後一絲所知障消除就成佛了。所以，成不成佛就看能不能消除所知障了，如果消除了那就成佛了。按照這個原理，所知障不消除就不能成佛，必須消除纔能成佛。那麼釋迦牟尼顯然是消除了所知障以後而成佛的。

但事實上，釋迦牟尼似乎不理解孔子，即釋迦牟尼身上隱隱約約還有所知障，這是爲什麼？這就是我上面所提到的，這個問題我發現了，但是我解決不了，我回答不了其原因。可能以後某一天，我會在這個問題上有新的見解，到時候再告訴大家。但至少截至目前，我還百思不得其解，我思考了很多年，依然找不到答案。反過來看，孔子似乎也理解不了釋迦牟尼，也就是說孔子身上也隱隱地含著所知障。那麼等而下之的像王陽明等，就更是有很重的所知障了。王陽明一生都抨擊佛道兩家，這就證明他的所知障很重。從王陽明抨擊佛道兩家的言辭來看——當然王陽明的思想體系裡是有非常深刻的東西的，陽明先生對佛道兩家之皮毛都

不瞭解，這完全是一個門外漢在批評一個門內事兒。在這一點上他顯得很是淺薄。也不止他了，整個宋明的大儒在批評佛道兩家的時候，都顯得特別膚淺而幼稚，陽明先生也沒有例外。這就證明他們的所知障不僅是有，而且相當重，不是一點重，有時候比我們凡夫還要重。這就是我發現的一個情況。

再回來講脫噶三。到了脫噶三的時候，煩惱障就消除了。現在我們再具體說說煩惱障的消除，因爲這個地方十分重要，所以我們再重複一遍。煩惱包含什麼？煩惱包括自我、五毒、我執、無明、八苦、生死，以及外五大、內五蘊的質礙。這裡我們重點講講外五大、內五蘊的質礙。

凡夫看外五大和內五蘊都是著實了看的，因爲著實了看，所以就充滿了質礙。質礙就是不通，就像這面牆在凡夫看來是實的，不是通的，這就叫「質礙」，又叫「障礙」。這種質礙又衍生出一種現象，或者說伴生出一種現象。什麼現象呢？當我們透過業障、透過五毒、透過自我、透過身語意三業看自己和外界——內五蘊和外五大，在看的同時，我們就已經把內五蘊和外五大異化成了有質礙的他在（依他而在）。更確切地說，不光看是這樣，聽、聞、想等也都是這樣。也就是說，透過我們的「眼、耳、鼻、舌、身、意」去接觸內五蘊和外五大的同時，它們就被異化成了充滿質礙和墮落的存在、充滿顛倒錯亂的存在。伴隨著這種異化和顛倒錯亂的存在，上面所說的現象就衍生或伴生出來了，這種現象叫什麼呢？就叫「惡意衝突」。

我們對自己的內五蘊和外五大都是充滿惡意的，至少是善意爲少，惡意爲多。因爲惡意，所以有嗔恨心。也就是說，惡意總是讓我們帶著一種難以言喻的嗔恨之心、不好之心，去對待內五蘊和外五大。那麼我們得到的回報是什麼呢？回報就是內五蘊和外五大視我們爲敵。「視我們爲敵」是什麼意思？就是它們想著法子傷害我們、對我們不友好。「敵」就是不友好——內五蘊對我們不友好，外五大對我們更不友好。總之，我們的身心內部對我們不友好，身心外部對我們也不友好。

不友好表現在哪裡呢？首先，質礙本身就是不友好，「他在」本身就是不友好，處處讓我們受束縛。其次，它們時刻想傷害我們。什麼意思？

先說外五大的情況。比如，我們的頭撞在石頭上就會撞出個包，這就叫「敵意」。爲什麼我們撞在石頭上，頭上會撞出個包？這好像不是個問題，從小到大，頭撞在石頭能沒有包嗎？！我們從小就覺得這不是個問題，其實在佛家看來這是個極度嚴重的問題。爲什麼會撞個包？！請解釋，爲什麼它要撞個包？！撞個包的意思就是石頭對我們不友好，充滿了敵意。另外，因爲石頭屬於地大，所以石頭對我們不友好，就是地大對我們不友好。那麼水大呢？我們一跳到水裡就會被淹死。爲什麼會被淹死？在過去這也不是個問題，那人到水裡他能不被淹死嗎？好像這不是個問題。其實在佛家看來，這是個極大的問題！爲什麼我們在水裡會被淹死？！答：因爲水大對我們不友好，它敵視我們，它一旦逮著機會了就把我們往死裡整。「往死裡整」是什麼意思？就是淹死我們。同樣，我們一跳到火裡就會被燒死。這在過去也不是個問題，人跳到火裡，能不被燒死嗎？這不是一個常識嗎？幾歲孩子都知道的事情，難道這是個問題嗎？佛家說，這豈止是個問題，還是個極大的問題！火爲什麼能把我們燒死？火爲什麼要燒死我們？答：因爲它對我們不友好，它敵視我們。火是我們的敵人——在戰場上我們落到了敵人手裡，那敵人可不就是把我們往死裡整嗎？因爲是敵人嘛！同理，我們落到火的手裡，火就會把我們往死裡整——把我們燒死爲止。總之，地、水、火、風、空對我們全部不友好，全部充滿了濃濃的敵意。一不小心落到它們手裡，輕則手腳傷殘，重則喪失性命，總之沒有好結果。這些是外五大的情況。

那麼內五蘊的情況呢？內五蘊的第一蘊是色蘊。色蘊是由五大組成的，故這個色蘊對我們就不友好。衰老是什麼意思？有病是什麼意思？這就是不友好的表現。如果我們的身體對我們友好，它就不會生病。它之所以要生病，把我們折騰得萬般痛苦，就是因爲它是不懷好意的、是惡意的。還有，衰老是什麼意思？它具體應該叫「色身衰老」，意思是這個色身——這個物理身、這個生物身、這個由五大組成的肉身，因爲五大

不配合，對我們充滿了惡意，從而讓我們變得很衰老。老就是一種苦——老苦嘛，意思就是它會給我們帶來很多痛苦——因爲衰老而帶來痛苦。死就更不用說了，死的過程叫「四大崩離」——如生龜脫殼，更是百般痛苦了。這些都是色身對我們不友好的表現。

講完了五蘊中的第一蘊——色蘊，接著該講受蘊了。受蘊對我們也不友好，就是感受對我們也是各種不友好，如冷、熱、困、累、餓等等。餓了我們就會難受，這就給我們帶來了不好的感受。同理，困了我們也會很難受，它也是不友好的。總之，感受裡面充滿了種種不友好、不友善。

五蘊中的第三蘊——想蘊也是這樣的。想蘊對我們不友好，是指它會讓我們止不住地想，不想都不行，非得想，一天到晚地想這想那。總之，想蘊對我們也不友善。

五蘊中的第四蘊——行蘊是怎麼對我們不友好的呢？「行」就是一股不可遏制的力量，使我們產生種種願望、慾望，把我們從生帶到死。這些願望和慾望也都屬於行的範疇。它們是不可遏制的，而且掌控著我們。也就是說，我們被這些願望和慾望所掌控，最後我們卻發現它們全是夢幻泡影。換言之，就是有一股意志力——可以稱之爲「願望」，也可以稱之爲「慾望」，不管叫什麼，反正就是有一股力量，整天驅動著我們的身心要做一點什麼，不做都不行。這就叫「行蘊」。

這也是有爲法的根源。爲什麼人修行時一開始要用有爲法？爲什麼從有爲法轉到無爲法很難？一個重要原因就是行蘊。它非要驅使著我們滋生出各種雜念、各種執著、各種願望——一個願望套一個願望，一個願望接一個願望，無窮無盡，衹要我們活一天，一個又一個願望就不斷地冒出來。比如說虛榮心，我們明明知道虛榮心不應該有，但是我們能控制住嗎？我們要能控制住倒好辦了，問題是我們控制不住呀！爲什麼控制不住？就是有一股行蘊在驅動著我們，也就是有一股難以遏制的力量在驅動著我們，去追求某種虛榮的東西——一生都在追求，一個虛榮追完了，再追求下一個，然後再追求下一個……

前段時間我看了一個關於拳王泰森的小視頻，在這個小視頻裡，泰森正在接受一位電視台記者的採訪，他把他這幾十年來得到的金腰帶[①]全部都擺在一張桌子上。這些全部都是重量級的金腰帶，好多人一生想拿一個都困難，他拿了一堆，所以他是拳王——拳擊史上的傳奇人物。泰森站在旁邊，用一種漠然的眼神說：「這些全是垃圾。」當年他用命、用青春換來這些，爲了得到這其中的任何一個金腰帶，他都付出了難以想象的代價，但是他說現在看這些就是一堆破銅爛鐵。他很懊悔，要是把獲得這些金腰帶所付出的時間精力用來做別的事情，比如說更照顧一些他的家庭，更愛一點他的女兒，他認爲要有價值得多。他說他當時不知道怎麼回事，腦子裡面像著了魔一樣，就一天到晚地想得到這些金腰帶，以致他冷落了他的妻子，冷落了他的女兒。現在回頭來看，他十分悔恨！他就爲了這一堆破銅爛鐵，而把自己最珍貴的東西錯過了——他非常後悔。所以他現在看到這些東西，不僅沒有任何榮譽感、驕傲感，他甚至有一種仇恨。他恨它們，因爲它們讓他產生了一種魔怔。現在，它們對他來講是一種嘲笑——嘲笑他丟失了很多重要的東西。但是他年輕時可不這麼認爲，當時他認爲它們高於一切——自己的妻子算什麼？放在一邊；女兒算什麼？放在一邊。那時，他就衹想著爭奪金腰帶，把時間都用在這上面了，因爲他覺得金腰帶太有意思了，太有價值了！

其實無意之中他所講的就是行蘊——一股不可遏制的力量使自己著了魔似的去追求一些東西。這些東西實際上就是一種虛榮——金腰帶不是金腰帶，其背後是一種虛榮。也就是說，拳王泰森晚年的時候，有一個關於人生的小小的頓悟，他悟到了他的一生都被虛榮所驅使著，以致喪失了很多更珍貴的東西。比如說，對妻子的愛，對女兒的愛等，這些更珍貴的東西他都丟失了。

---

① 金腰帶，是職業拳擊組織對於某一級別冠軍的獎賞，得到「金腰帶」就意味著成爲了「拳王」。一般而言，「金腰帶」大致可以分爲三個檔次，即「世界金腰帶」「國際金腰帶」和「洲際金腰帶」。拳王泰森曾經得到過 WBA（世界拳擊協會）、WBC（世界拳擊理事會）、IBF（國際拳擊聯合會）的金腰帶，這些全部是世界級的金腰帶。

其實我們都是這樣的，我們都是現實中的「泰森」——不斷地追求一些虛幻的東西，以致失去了身邊最摯愛的人，錯過了最重要的、最該做的事情。我們一心去追求所謂的「金腰帶」「銀腰帶」等虛榮，爲了一個獎狀，爲了一個證書而拚死拚活。獲得了以後又怎麼樣呢？其實，我們獲得的不是那個證書、不是那個獎狀，而是一場虛榮——我們落入了虛榮的陷阱。就爲了獲得他人的一個讚美、一個掌聲，我們卻付出了整個青春——想想真不值得！就爲了對方那一束鮮花、那一聲喝彩，我們卻把如此珍貴的人生耗掉了——想想真不值！那個掌聲能值什麼錢呢？不要那個掌聲，又能怎麼樣呢？不要那束鮮花、那個獎狀，又能怎麼樣呢？獎狀就是一張紙而已，爲什麼我們非要爲了那一張紙而拚死拚活？其實背後是虛榮。這就叫「行蘊」——某種慾望、某種願望以一種不可遏制的方式，驅使了我們一生，也誤導了我們一生。這些都是內五蘊的不友好或敵意。

不管是外五大的敵意，還是內五蘊的不友好，到了脫噶三的中期和後期，它們全部都沒有了——內五蘊所帶來的痛苦全部沒有了，外五大所帶來的敵意也全部沒有了。這就是脫噶三帶給我們的解脫，把這些功德全部歸納到一起、概括在一起，總共有三解脫。換言之，到了脫噶三的中期與後期，我們就能夠獲得三解脫。哪三解脫呢？外解脫、內解脫、密解脫。脫噶三的中期和後期，我們的煩惱已斷盡，因此出現了斷盡的具體功德和表現。這些功德和表現就被我們大圓滿概括爲三解脫：外解脫、內解脫、密解脫。

「外解脫」是什麼意思呢？就是外五大有下面兩個變化。

第一個變化，呈現在我們面前的外五大，再也不是那個質礙的樣子了，而是透明的五智或五光：要麼是無相光——五光，要麼是比五光更高一些的完全無形無相的五智。所有的外五大，即所有的外面的日月山河等，都非常像電視裡的畫面——看似有實則無。我們就像看電視一樣看日月山河：畫面很真切，有山有水，什麼都有，但事實上它就是一個光影、一個相——般若智慧呈現出來的一個相。般若智慧呈現出來的是什麼相呢？是真善美三相。換言之，真善美三相可以具體地呈現出日月山河等所有的東西；日月山河等所有的東西又都可以歸納爲真善美三相。

雖然衹是虛相，但是仍然有生老病死——這是動態的，不是靜態的。就像電視裡的視頻是動態的，不是靜態的一樣，整個世界都是動態的。但是，電視裡的視頻再是動態的，也是虛的相，因爲它是視頻嘛，視頻裡面所有的事物都是看似真實，實則是不存在的。我們外面的這些日月山河等事物也是這樣的。所以，佛家把這些看似真實、實則不存在的事物稱爲「夢幻泡影」，或者叫「游舞[①]」，或者叫「遊戲」。它們是般若呈現出來的一場遊戲，但是這場遊戲不是無緣無故的遊戲——通過這些動態的畫面、動態的遊戲，真善美呈現了出來，我們也感受到了真善美。這就像儘管電視裡的視頻是虛假的，但是我們可以通過視頻獲得對事物或好或壞的瞭解——這是真的。所以說，儘管視頻裡面所有的東西都是電子打出來的幻象，但是這個幻象不是毫無意義的，它是有意義的。

同樣，因爲整個世界都是無相光呈現出來的相，所以是虛妄的。這就是《金剛經》說的「凡所有相，皆是虛妄」。怎麼理解這句話呢？我們完全可以說「凡視頻中的影像全是虛妄」，這就好理解了吧？凡視頻裡的東西，如電影裡的東西，全部都是虛妄的——全是從光電中呈現出來的虛假的影像。如果是真的，那劉德華都死了一千次了，但現在劉德華還活得好好的，這就證明劉德華在電影裡的所有死亡都不是真死亡，都是演戲演出來的。這個世界也是這樣的，都是般若演出來的戲。般若既是導演，也是演員，它演出了無窮無盡的戲。但這些戲不是無意義的，它們是有意義的。什麼意義？呈現出了真善美。就像花朵，它開了又敗，一開一敗間不是沒有意義的，它的意義就是通過這一開一敗把美呈現出來。如果花兒不開，美就沒有辦法呈現。

① 在藏傳佛教裡，「游舞」指凡夫的念頭、執著、無明、五毒等就像演員穿上道具表演喜劇一樣，都是心性、法性的幻化。

同樣，整個世界儘管是一場戲劇、一場夢幻泡影，但是在演繹夢幻泡影的過程中，真善美呈現了出來。所以這是有意義的戲論、有意義的游舞。

這就是第一個變化：外面的五大以及由五大有機組合成的萬事萬物，回歸了它們的本來面目、回歸了它們的真相。它們的真相就是：它們是虛假的影子，是夢幻泡影，而且還是動態的夢幻泡影；同時它們是智慧的過程。這第一個變化讓我們從此以後再也不會產生迷亂。我們原來是普通凡夫，所以在與外面的日月山河等事物接觸的過程中，就會產生很多迷亂，也就是誤會、誤解等錯誤的認知。現在不會了，當外面的五大呈現出本來面目，即它們作爲智慧、作爲真善美——流動中的真善美、變動中的真善美呈現出來的時候，它們再也不會對我們產生迷亂和誤導。不給我們帶來迷亂和誤導，對我們來說，就是一種解脫——我們從外界的迷亂與誤導中解脫了。

第二個變化，外五大對我們由敵對轉爲友好。這一點很重要——外五大由之前我們是凡夫時的處處敵對改爲現在的友好。「友好」是什麼意思呢？就是我們撞在石頭上，再也不會撞出一個包了；不僅撞不了包，而且還從石頭中穿了過去；甚至我們撞在任何東西上都不會撞出一個包了，都能從中穿過去。爲什麼會穿過去呢？因爲它們對我們是友好的，從此以後它們再也不傷害我們——永不再傷害。不僅不傷害，它們反而成了我們最難得的支持者、協助者、擁護者。它們會全心全意地擁護我們、協助我們，對我們盡最大可能的友好。我們會發現所有的外五大以及由外五大所凝聚、所呈現出來的各種相（這個時候已經不能叫「事物」了，衹能叫「相」——立體的相）對我們都是極度友善的；我們感覺到整個世界都是超級慈悲的，沒有任何相不是慈悲的化身。因爲慈悲，所以不再傷害，衹會相助。「相助」是什麼意思？這個時候，我們跳到火裡，不僅不會被燒傷，反而我們的功德和智慧大漲；我們跳到水裡，不僅淹不死，反而發現自己的智慧和功德又大漲，把我們愁的——但這是開心的愁；無論走到哪兒，即使我們一頭撞在石頭上，不僅沒撞出一個包來，反而發現自己的功德又大漲……無論自己做什麼，都不會損害梵行（修行之意，這是佛家一種文縐縐的說法），都是在增加自己的功德、增長自己的智慧。這就叫「轉一切爲修道之妙用」。

轉一切爲修道之妙用，這裡的「轉」分兩重含義：一是有爲轉，二是無爲轉。低級的是有爲轉，有爲轉是什麼意思呢？比如說，你在馬路上看到兩個人吵架，這兩人都想置對方於死地，都充滿了嗔恨心，所以他們都面目猙獰，目露凶光。他們用各種語言或肢體動作想要傷害對方，語言傷害就叫「謾罵」，罵不解恨，就開始動手要打，總之都十分嗔恨。你在旁邊看到這一切，立刻警覺：「嗔恨心是如此可怕、如此醜陋呀！——它能把那麼漂亮的一張臉扭曲得面目猙獰、醜陋不堪。本來是一張很好看的臉，怎麼當他的內心被嗔恨充滿的時候，那麼地猙獰！那麼地醜陋！」你看得心驚肉跳，正因爲你看到了嗔恨心的醜陋——不是一點醜陋，是極度醜陋，所以告訴自己說：「嗔恨心居然讓人變得這麼醜陋，我一定要時時提醒自己不可以有嗔恨心。」這叫「己所不欲，勿施於人」：你看到嗔恨心這麼醜陋，心裡極度不舒服，就想到別人看到自己有嗔恨心也會同樣不舒服，故告訴自己不能有嗔恨心。這個過程叫什麼呢？就叫「轉一切爲道用」——把你看到的、聽到的都轉爲道用：助道之用。從此以後，你就發現你的嗔恨心比以前少多了。通過看別人打架、謾罵時醜態百出，你學會了人不應該有嗔恨心。這裡轉嗔恨爲道用，就是轉他的嗔恨爲你的道用，來幫助你成長。

除了轉嗔恨爲道用，還可以轉貪心爲道用。比如你身邊有個人很貪心，弄得別人都很討厭他：這個人如此小氣！如此貪心！他每貪一次，包括你在內的周圍人都厭惡他一次。然後你就告訴自己：「貪心是如此討厭。看這個人因爲貪心，周圍人都厭惡他，我不能當一個周圍人都厭惡的人，所以我不可以貪心。」這個過程就叫「轉」。其他的以此類推。

無論你看到什麼、聽到什麼、經歷什麼，立即將其轉爲道用，以幫助自己道行增長，幫助自己覺醒和成長：這就叫「轉一切爲道用」。但這種「轉」叫「有爲轉」。你要刻意地去看、刻意地去思考、刻意地去領悟一番，最後才轉到自己身上來：這是好的，我全部要有，這叫「擇其善者而從之」；這是不好的，我不可以有，這叫「其不善者而改之」。把所有看到的優點都轉到自己身上來，把所有看到的缺點都從自己身上消除，這就叫「擇其善者而從之，其不善者而改之」。這種「轉一切爲道用」是有爲轉。有爲轉是低級轉，是初級轉。有爲轉很好，但它不是究竟的轉。

究竟的轉是到了脫噶三的中期與後期以後的無爲轉。那時你就不用再刻意了，一切都在無爲中自然轉化。前面舉的例子就是無爲轉：你跳到火裡，不僅沒有受到絲毫傷害，反而發現自己各方面——覺悟、道行、功德、造詣、境界等都大爲增長。你沒有刻意地要轉什麼，但事實上它就轉了——無論你做什麼都如此。這個時候，你就可以下地獄了。因爲你走到哪裡，哪裡就是淨土——外面整個五大全部都轉爲五智，而且是清淨五智。「清淨五智」是什麼意思？就是淨土。也就是說，外面的五大轉爲了清淨的智慧淨土。這個時候，六道你都可以隨意去了，任何東西都不會傷害你；不僅不會傷害你，還處處相助你。前面說了，傷害就是敵視，不傷害就是慈悲，就是親善。此時外在的地、水、火、風、空都變成了慈悲，都變成了助你成道的東西。因此，這個時候你去地獄，不僅地獄的各種苦難傷害不到你，反而你待得越久，功德越長。這就叫「無爲轉一切爲道用」：不用你刻意转。上刀山、下火海也都是這樣。這個時候要爭先恐後地下地獄，不要懼怕地獄。不僅是地獄不用懼怕，一切外在的苦難全部都不用再懼怕。這就是無爲轉。

這個時候，如果別人攻擊你、打你，不僅不會給你帶來傷害，反而給你帶來功德。所以你希望他打得更猛一點，因爲他打得越猛，你的功德增長得越快。這個時候，毒藥對你也是一點效果都沒有。毒藥一般都是液體，液體屬於五大中的水大。剛纔講了，這個時候五大全部都轉爲了慈悲，所以喝毒藥不僅毒不死你，而且每喝一次你的功德還增長一次。總之一句話：誰拿你都沒辦法——無論怎麼對待你，都是在幫助你成道。無論對方是善意還是惡意，他的一切行爲，尤其是惡意行爲如傷害、謾罵等等，都會自然地轉化成你的覺醒、道用。這個時候，如果有魔鬼來傷害你，你想的是：「太好了！快點傷害，你要是不傷害，我成佛還慢一點；你越傷害，我的功德、造詣等增長得越快，我成佛得越快。我現在衹有八地，距離成佛還有兩三地，這兩三地的成長正常情況下需要十年纔能完成，你要是來害我兩次，我兩年就成了。趕緊來害我吧，求你了！」總而言之，一切事物不僅都害不了你，反而都變成了你的道用，反過來助你成道。

這個時候你就可以勇敢地去度眾生了，因爲沒有任何東西可以傷害你了——妖魔鬼怪傷害不了，地獄也傷害不了，毒藥也傷害不了，刀兵也傷害不了，神通也傷害不了……其他一些道的眾生是有神通的，比如鬼道和阿修羅道的眾生都有神通，他們可以從天上降冰雹、降刀子、降大火等來害你。普通眾生能被大火燒死，能被刀子紮死，能被冰雹砸死，但是你不會。你不用做任何事情——再強調一遍，你不用做任何事情，你不用刻意地使個什麼法來消除刀子、冰雹等給你帶來的傷害！衹要達到脫噶三的中期與後期，你什麼都不用做，它自然地就轉掉了——轉一切爲慈悲，尤其是轉一切惡意爲慈悲。你不用自己轉——不用念個什麼咒子來轉、做個什麼法來轉、舉行個什麼儀式來轉，什麼都不需要。乃至於你在睡夢中，都不會受到任何傷害，因爲所有的傷害在接近你的時候，自然就轉化了——轉化成助你成道的工具、助伴。

講了這麼多，還僅僅是講外解脫。脫噶三的中期與後期共有三解脫，下面講內解脫。

「內解脫」是什麼意思？「內」指的就是身體，即這個色身、業報身，故「內解脫」也叫「業報身解脫」，它分有形和無形兩大類。有形的內解脫指這個肉體從此在太陽底下沒有影子了，它超越了生老病死，變成了無死金剛虹身，即這個身體成了無死之身。無形的內解脫就是頭上會出現聖人光圈。幾乎所有的聖人，

包括道家、基督教等思想體系內的聖人，其頭上都有一個光圈。這個光圈要麼是一種顏色，要麼是幾種顏色，如一圈白、一圈紅、一圈黃等等。

到了內解脫的時候，你就會看到一種現象：在自己的前面，具體來說就是前上方的天空，像打開了一個天窗一樣，露出了一個洞，從洞裡面射下一道耀眼的金光。這道光是從哪兒來的？不知道，反正是從那個洞裡面射下來的。無論你在哪兒，它都在你的正前上方。從那個洞射下來的這一道強光，它照下來照到哪兒呢？照到你的身體上，把你整個人都籠罩著。你因爲整個人都被籠罩在這道光裡，所以就沒有了影子、沒有了質礙，你變成一個沒有物質性的存在——你光化掉了，變成了一個光態存在。在你光化掉的時候，即你變成光態存在的時候，你自己就會發現：在這個光態存在中有一個更亮的「光球」或者叫「光點」，在你的心輪中；光點在那道強光的照耀下，會順著中脈冉冉上升，一直上升到頂輪，然後它突然放大，變成一個圈，永久性在你頭上，再也不會消失。這就是「聖人頭光」或「聖人頭圈」——簡稱「聖人光」或「頭光」的來源。

到了脫噶三的中期和後期，每個人都會發生這樣的事。如果想讓別人看見光圈的話，衹要動一個念頭，別人就可以看見，照相機也能照下來。但多數時候別人是看不見的，也就是一般人是看不見的。這就叫「聖人光」，聖人光不是成爲如來才有，而是到了八地就有了。聖人光是從心輪中的無死明點化現而來的——無死明點被照徹、被激活以後，冉冉上升到頂輪化現出來的。可以說，衹要有聖人光，這個人就永遠不死了，因爲聖人光就是無死明點放大出來、呈現出來的，它和無死明點是一回事，它就是無死明點。也就是說，有了頭光就證明這個人永遠不死了，他獲得了無死金剛虹身，這叫「內解脫」。

內解脫主要解脫的是這個肉體，即這個肉體永遠不死了，它超越了生老病死，超越了質礙，化爲了智慧，故又叫「智慧身」。在這個身體由業報身變成智慧身的時候，它就徹底解脫了、解放了。所以「內解脫」也叫「內解放」。

「密解脫」又是什麼呢？它是指五蘊中除了色身之外的其他四蘊——受、想、行、識的解脫，尤其是識蘊的解脫。識一展開就是八識，到了脫噶三的中期和後期，整個八識就全部自發地轉成了五智，從此無識，衹有智。在這個轉的過程中，不光八識轉了，這個肉身也轉了，就是說整個身心一起轉成了五智。所以，五智裡面不僅含著凡夫時期的八識，而且含著凡夫時期的五蘊中的其他四蘊（色蘊、受蘊、想蘊、行蘊），特別是色蘊。因爲這個業報身、色身也全部轉成了智慧，所以稱之爲「智慧身」，又叫「本尊身」，也就是生起次第裡面觀想的那種本尊。「本尊身」就是如來身、圓滿身之意，故「本尊身」又叫「如來身」。它最正確的名字叫「智慧身」，因爲它是般若智慧的呈現。其實，智慧身既是報身也是化身，所以智慧身是含攝著報身與化身的一種身。這就是密解脫。

外解脫、內解脫、密解脫合在一起就叫「三解脫」。這三解脫衹是爲了表述的方便才這麼稱呼的。其實沒有三，衹有一。爲了表述的方便，才把它分成了外、內、密三個部分來分別講解。其實是分不開的，這三個就是一個，一個就是三個。所以，「三解脫」是錯誤的，應該是「一解脫」，沒有什麼「三解脫」。衹是爲了把這一個解脫講得更詳細一點，更易懂一點，我們才先從外講，外講明白了再內講，內講明白了再密講。感覺好像是三個方面的解脫，其實不是，它就是一個方面的解脫。這就是脫噶三的解脫。

脫噶四相的前三相——脫噶一、脫噶二和脫噶三的功德和造詣已經講完了，接下來講脫噶四。

第四（脫噶四）是法性盡地。「法性盡地」是什麼意思呢？就是把脫噶三本有的三解脫再進一步地深化，深化到極致、深化到圓滿，這就叫「法性盡地」。因此，脫噶四是脫噶三的圓滿狀態，或者說極致狀態；脫噶二是脫噶一的圓滿狀態、極致狀態。所以從質上講，衹有脫噶一和脫噶三是質的飛躍，脫噶二和脫噶四是量的圓滿。它們之間是這麼一個關係。

脫噶四相可以分成兩個階段來講。其實這兩個階段就是凡聖的差別：前兩相大體上還處在凡夫狀態，後兩相完全是聖人狀態。脫噶三是到達聖人，脫噶四是聖人的極致。脫噶一其實也是由凡夫進入聖人，但那是小菩薩，基本上還是由自我和五毒在當家做主。所以，脫噶一、二與脫噶三、四之間的重大分水嶺就是：脫噶一、二是自我和五毒佔壓倒性優勢，是自我和五毒在當家做主；脫噶三、四是無我和般若佔壓倒性優勢，是無我和般若在當家做主。這是它們的一個重大差異。它們的情況大概就是這樣。

一個人如果達到了脫噶三，即完成了外解脫、內解脫、密解脫以後，他身上就再也不會發生某某人可以傷害他的事情，因爲所有的傷害都被自發地轉成他的道用了。他渴望的就是所有人傷害他：別人越傷害、傷害得越大，他獲得圓滿的成就反而越快。

所以，那若巴還沒有成就，因爲那若巴還感覺到別人叮叮噹噹地打鐵傷害了他。這就證明他還沒有達到大手印的第三境界「一味瑜伽」。一味瑜伽對應的就是脫噶三。

「一味」是什麼意思呢？一味就是衹有般若，再無其他。無論是外、內、密哪個領域，全部是般若，全部是真善美，沒有任何假惡醜。這個時候呈現在他眼前的，除了淨土還是淨土，沒有六道，沒有假惡醜，沒有……總之，所有不好的東西，除了所知障之外，全部都消失了。既然所有不好的東西全部都消失了，何來的傷害？所以，那若巴還感覺到別人對他的傷害，而且他還生起了瞋恚心，那就證明他還沒有達到大手印的第三階段——一味瑜伽。因爲那若巴修的是大手印，所以我們不講脫噶——大手印講的是四瑜伽，四瑜伽又對應著脫噶四相。從那若巴的感受來看，他還沒有能力轉掉一切貪瞋癡，還沒有斷掉煩惱。在佛家，五毒就是煩惱的意思，有五毒就有煩惱，有煩惱就證明還有五毒，所以五毒等同於煩惱。那若巴還有瞋恚，而瞋恚又屬於五毒之一，可見他還有五毒，這就證明他還沒有達到一味瑜伽。他距離一味瑜伽還比較遠。他還沒有辦法自發地轉一切惡意爲慈悲和助道妙用，他還沒有做到這點。終於講清楚了！所以，爲了給你們講清楚他「生起了嗔恚的心態」背後的內涵，我需要講上面這麼多的內容。

我們繼續學習。「又過了不久，所有的鐵匠們就都叮叮噹噹地打起鐵來了」。如果他達到了大手印的一味瑜伽，所有這些聲音都會轉成助道妙用。他會這麼想：「你們打鐵的聲音怎麼那麼小呀？再猛一點嘛，你們越猛，我成道的速度越快！」但是，顯然他不是這樣的狀態，他感受到的是這些叮叮噹噹的打鐵聲對自己構成了傷害，他視之爲一種打擾。「那若巴尊者再也不能很好地修持了」，因爲他被打擾了嘛，當然就不能很好地修持了。也就是說，此時那若巴一定在大手印的前兩個瑜伽階段中——要麼是專一瑜伽，要麼是離戲瑜伽，估計連離戲瑜伽的中品和上品也沒達到（離戲瑜伽分下品、中品和上品三個階段）。他如果達到了大手印四瑜伽中的第二瑜伽——離戲瑜伽的中品與上品，那他轉一切爲妙用的能力其實就已經很高了。如果達到大手印四瑜伽中的第三瑜伽——一味瑜伽，那他就能完全地無爲轉了——根本就不用動一個念頭、不用做任何事情，自然就轉掉了。也就是說，他如果達到了離戲瑜伽的中品與上品，即使還沒有達到一味瑜伽的完全無爲轉的程度，但也接近於那個程度了，那麼他應該能夠非常好地把各種外在的打擾和騷擾轉成妙用了。但是，顯然那若巴這個時候還沒有很好地將其轉成妙用。

他被打擾後再也不能很好地修持了，「於是就生起了瞋恚的心態。但是，他畢竟是位佛教的智者」。這個時候他衹是一位小智者——一位精通四瑜伽之第一瑜伽，最多達到第二離戲瑜伽的初期（下品）的一位小智者而已。換算成顯宗的標準看，也就是三四地以下的小菩薩而已。「反覆不斷地在心中探尋著」，這就叫「有爲轉」。他還沒有達到無爲轉，所以他衹能用有爲的、做作的、努力的方式來尋找。尋找什麼呢？意思是他開始調心了，開始用力地調心了。

「『這種攪擾人心的瞋恚狀態，到底是由誰造成的呢？』想來想去，還是認定是自己造成的。」這裡他做得很好、很不錯——他做到了儒家說的「行有不得者，皆反求諸己」（《孟子・離婁上》）。遇到問題他先

在自己身上找原因，而不是像普通凡夫那樣把責任都推給他人——都是別人的錯。在我們佛家，有一個貌似高級雞湯的觀點叫「唯心無境」，即一切境者皆己心之變現也。什麼意思呢？就是你所看到的、所聽到的一切的一切，都是你心的外化或者是你心的感召。

怎麼理解呢？先看「一切都是你心的外化」，這是什麼意思？就是說，你心中有什麼就外化出什麼來，因此你所看到的一切都是你自己。你如果要恨，也該恨你自己，因爲你遭遇的事都來自你的內心，是你心中就有這些東西。這就是「一切都是你心的外化」。再看「一切都是你心的感召」，這又是什麼意思？這就叫「業感」——業力的感召，或者說業力的吸引。就是說，一個惡業很重的人會吸引（指的是業力吸引，不是指外在手段的吸引）同樣惡業很重的人來到自己身邊。這就是「物以類聚，人以群分」。如果你是一個惡業很重的人，即使你躺在家裡什麼都沒幹，都會吸引來一群惡人圍著你。弄得你還挺委屈的：「我啥也沒幹呀，怎麼就這麼倒霉？我怎麼一出門就撞到了一堆惡人？」也就是說，你走到哪兒都會被一群惡人圍著，你覺得非常倒霉，因爲你什麼都沒幹。——其實你幹了，是你的惡業在暗中吸引來了這些人，這些人都是你吸引來的。儘管表面上你什麼也沒幹，但業力是無形的，它用無形的方式吸引來了這些人，因此你也別抱怨。身爲一個佛法的修行者，遇到這種事情還是要反求諸己：要消除自己身上的惡業，惡業消除了，你身邊的惡人也就隨之大爲減少了，因爲再也沒有惡業感召他們了。

作爲一個修行者，這是我們應該具備的正見，即我們所聽到的、看到的、感受到的、經歷到的一切，都是自己心中呈現出來的，遇到問題要反求諸己。通過外境，通過外在的遭遇，通過外在看到的東西，我們可以看出自己的內心、心靈中有什麼。換言之，我們完全可以把看外境視之爲看自己的內心、看自己的心靈。直接看的話，由於我們的能力很低，根本無法直接看到自己內心深處藏著什麼，尤其是阿賴耶識中藏著什麼，這些我們都不知道，也沒有這個能力知道。但是，通過看外面的世界，我們就能知道了。因爲外面的世界不是外面的世界，全是我們阿賴耶識的呈現，沒有別的。所以，我們看到的一切不好的東西都是我們的內心之物。我們要反觀的是內心，要消除的是我們內心裡的妄想、我執、五毒、顛倒等等。當我們內心清淨了，外面一切不好的東西，一切假惡醜就都沒有了。這也和我們上面講的到了脫噶三中期與後期，外面的世界就全部變成淨土而相互映襯。這是從反面說，即不好的一面說。脫噶三是從正面說：一切都是淨土。如果不是淨土，又是什麼？不是淨土就是假惡醜。因爲修行不好，自己看到的全是假惡醜。爲什麼看到的是假惡醜？因爲你的境界沒到，境界到了脫噶三，即修證到了脫噶三，看什麼都是清淨的，都是真善美，而不是假惡醜。

我講的這些都是極度真實的。你們現在所處的狀態倒反而是夢幻泡影，不是真實的。你們千萬不要以爲我在給你們講一個虛幻的故事。不是的，你們現在纔是虛幻的。我給你們講脫噶三的外解脫、內解脫、密解脫倒是極度真實的，因爲它就是真實本身。所以，你們不要搞顛倒了、弄錯亂了：以爲在聽一個虛幻的神話故事。不！你們現在纔是夢幻泡影，你們現在纔是虛幻的，我給你們講的纔是真實的。但凡夫就是顛倒，認爲我們在在處處都是真實的，佛陀講的這些倒是虛幻的。所以，眾生真討厭——處處玩顛倒。

16.無無明（佛家不是解決問題，佛家是取消問題）

「『這種攪擾人心的瞋恚狀態，到底是由誰造成的呢？』想來想去，還是認定是自己造成的」，現在你們就可以理解這句話了，這句話的意思就是自己的證量不夠，才看到了邪惡。「就在那當下，據說他就斬斷了瞋恚的根本」，這個時候他有了一個小小的頓悟、小小的飛躍，這還是蠻好的。「認識了無明，並將『無明』認知爲無生」，這是很好的。無明從來就沒有出現過，所以叫「無無明」。換言之，「將『無明』認知爲無生」是什麼意思呢？就是《心經》裡說的「無無明」——這個世界上根本就沒有無明。既然根本沒有無明，那無明是怎麼來的？

一個比喻就能解答這個問題了——無明是怎麼來的？打個比方，一位精神病患者相信有人要害他，比如某一個鄰居要害他，對此他堅信不疑，因此產生了極大的恐懼並採取了相應的行動。什麼行動呢？比如說，他天天關上門不出去，並做好各種準備——家裡面佈好了各種防範措施。他把自己關在家裡，這一關就是十年。十年以後，別人問他說：「你爲什麼這十年都把自己關在房子裡不出來呀？還這麼心甘情願？」他如實地回答道：「你不知道，不是我不想出來。是外面有個人想殺我，我不敢出去啊！所以我把自己關在了房子裡，這一關就是十年。」實際上是誰把他關在房子裡的？是他的錯覺——精神病導致的錯覺，把他關在了房子裡，而且還使他老老實實地、心甘情願地待在房子裡不出來——爲了不被人殺掉，甚至你勸他出來他也不出來。「我不出來，因爲我一出來就會被人殺掉。那個鄰居就在門口等著，他時刻想殺我，所以我不敢出來。」就這樣，他心甘情願地、老老實實地在房子裡待了十年。

我們就是這個精神病患者：他的一個幻覺讓他老老實實地在房子裡待了十年，我們的一個幻覺也讓我們在某種凡夫狀態老老實實地待了一輩子。衹不過我們是待在一個無形的房子裡，他是待在一個有形的房子裡。這是一個比喻。其實沒有人傷害他，衹是一個錯覺讓他過了十年晝地爲牢的痛苦生活。我們也是一樣的，我們一生就生活在一個晝地爲牢的錯覺之中。這個世界上根本就沒有「無明」這種東西，但是我們相信有，就像他一樣，根本沒有人要殺他，但是他就相信有人要殺他。這個世界上根本就沒有自我這個東西，但是我們一生下來就被別人培養、灌輸了一個叫「自我」的東西。我們一生都在爲了這個根本不存在的自我而奮鬥，就像這個精神病患者——妄想癥患者，妄想出來一個鄰居要殺他，他不敢開門一樣，他不敢越雷池一步，我們也是這樣。我們也有一個錯覺，這個錯覺就叫「自我」。實際上，真相是無自我，無無明，無五毒……什麼都沒有。我們卻深陷其中，一生又一生、一生又一生地無法出來。這很麻煩。

幸虧有如來告訴我們真相，就像有一位心理醫生告訴這位精神病患者、妄想癥患者真相一樣。這位心理醫生告訴他的真相就是：「那個鄰居不會殺你。」醫生會想辦法證明那個鄰居不會殺他，甚至告訴他：「你認爲整天要殺你的那個鄰居十年前就搬家了，你不知道嗎？」他說：「我不知道，我沒有出門，所以不知道他搬家了。」「來，我告訴你，我帶你去。」十年後這位妄想癥患者第一次走出家門，走到鄰居家一看，果然，那個房間是空的——空了十年了。這位心理醫生說：「這一次你再也不會相信有人要殺你了吧？鄰居都沒有了，何來人要殺你？」於是，他就解除了大腦中的那個妄想癥，又回歸了正常的生活。

釋迦牟尼就是這樣的人，他衹是告訴了我們真相。這個真相是什麼？「無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界，乃至無意識界，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡。無苦集滅道……」一路無下去，這些東西全部都不存在。不存在就是不存在，你不要問哪裡去了，它就是不存在。你就接收這個不存在，並處在這種堅定接收的狀態，這就叫「安處心性」。安處心性就是安處在這種「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」的狀態。這就是我們這段時間一直在教導的果視角——真正的果視角。

所以，「將『無明』認知爲無生」，其實就是《心經》裡的那一句「無無明」。翻譯成白話說就是：「啊！我終於明白了『無無明』，原來我一直以爲是有無明的，現在我明白了無明是根本不存在的，這叫『無無明』。」既然無明根本就不存在，那整個六道又是怎麼來的呢？不是說六道都是無明導致的嗎？這是因爲眾生相信了無明、眾生接受了無明、眾生安處在無明中不願意出來。就像精神病患者、妄想癥患者，他堅信鄰居要殺他而不敢出門，甘願躲在家裡，一躲就是十年，眾生認爲有生死、有六道、有輪迴，因此就真的有生死、有六道、有輪迴了。也就是說，整個六道都是夢幻泡影，比夢幻泡影更可怕的是眾生熱愛夢幻泡影、眾生相信夢幻泡影，總是躲在其中不願意出來。就像某個人深陷於某個夢幻之中不願意出來一樣，眾生也都淪陷於夢幻之中不願意出來。其實根本就沒有夢幻，就像根本就沒有鄰居要殺那個精神病患者一樣，這是一個道理。因此，前面我們就得出一個結論：佛家不是解決問題，佛家是取消問題。

你們一定要把這句話刻在小心臟上，刻在小骨頭上——這是你們成就的秘訣。把這句話永遠永遠地記住：佛家不是解決問題，佛家是告訴你壓根就沒有問題。就像壓根就沒有鄰居要殺你，所以不存在治療疾病——根本不用治療，衹要認識到「根本就沒有鄰居」即可，沒有鄰居何來的人殺你？所以走出來吧，該幹啥幹啥。佛家做的就是這個告知。佛家不解決任何問題，佛家認爲就沒有問題，怎麼解決？佛家認爲生苦、老苦、病苦、死苦等八苦，以及自我、五毒、無明、假惡醜等所有這些東西根本就沒有存在過，沒有存在解決什麼？沒有存在需要解決嗎？當然不需要解決。所以釋迦牟尼說，事情到此結束，不需要再講了，我告訴你們的就是終極答案。這個終極答案就是：「無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡」，無自我也無五毒……總之，凡是假惡醜的全部都沒有，也沒有人束縛你。

儘管你接受了佛陀的教導，深刻地接受了佛陀所說的終極開示——問題不是被解決掉的，這個世界上根本就沒有問題，問題是被取消的，但這些現象還是存在。什麼現象呢？你的身體在太陽底下還是會有影子；你撞在石頭上還是會撞出個包；你此時還是會有嚴重的胃病和頭疼——仍然疼得很，也就是說你仍然受到八苦中的病苦的折磨。這是什麼道理？你已經深深地接受佛陀的教導了，佛陀說：無無明，亦無無明盡；無自我，亦無自我盡；無五毒，亦無五毒盡。怎麼你還像個凡夫一樣呢？佛陀答：因爲你在幻覺中待得太久了，乍一接受正確的開示，需要一個過程。佛陀將之比喻爲「茅坑裡的石頭」。茅坑裡的石頭你是洗不乾淨的，再洗它都有味道，衹能放在那裡讓它自己散一散——你得給它一個過程，急也沒用。你想急著讓它現在就沒有味道，所以使勁洗、使勁洗，但結果是你再洗都有味道——這急不得。你要放在那兒，讓它自己散味——讓子彈飛一會兒，散完了它就沒有味道了。

我們將這種現象稱爲「餘力還在」，也就是那個幻覺的餘力，要像子彈一樣還得飛一會兒。就是這個「飛一會兒」的過程，導致你的頭撞在石頭上還是一個包。但是不要著急，你給夠時間以後，它就會自己消散了——所有的假惡醜都會煙消雲散。怎麼散的？這你不用管，你衹需要持正見就可以了。要持著正見不失，不要丟失你的正見。「正見」即正確的見地、正確的見解。我們大圓滿叫「見、修、行、果」：正確的見地定在那兒不動，本身就是修，本身就是行，然後自然就會有佛果誕生。所以叫「不修」，不需要修，它自己就會煙消雲散——幻覺是自己消失的，不是你讓它消失的。

這就是整個佛法的終極內涵，這次我們應該說是講透徹、講明白了。這就是大手印，其實不用管它叫什麼名，叫什麼名不重要——叫「大手印」「大圓滿」「道果法」中的哪一個都可以，都不重要。在我們禪宗，就叫一個字「禪」，有時候「禪」都懶得叫了，就叫「這個」或「那個」，禪師經常說「『這個』就是『那個』，『那個』就是『這個』」。其實叫啥名不重要，重要的是整個生命覺醒的過程大概就是這樣的。這就是整個大手印的精華或者叫大圓滿的精華。永遠記住：假惡醜、無明、自我等本來就沒有；既然本來就沒有，那就不存在消散；你衹需要接受它本來就沒有——僅僅是接受，僅僅是處在接受中就夠了。

爲了保持、強化這種接受的狀態，還是要打坐，最好是閉關。換言之，通過閉關來強化自己處在這種接受的狀態，保持著這種接受的正念、正見，這樣就會使假惡醜消散得更快一點。相反，如果平時各種分心、各種被打擾，它消散得就會慢一些——也許要消散個三十年、五十年。如果你等不及，那就需要通過閉關的方式來加快這些夢幻泡影的消散。通過閉關，這個時間就會由三十年縮短爲三年或者更短，這就是閉關的價值。所以說仍然需要閉關，這是繞不開的。閉關能大大地縮短這個「無無明」由理悟轉成證悟的過程。

你們現在衹是理悟狀態，衹是明白了「無無明」，你們並沒有把「無無明」證悟出來。那麼由理悟到證悟，也就是由義理的明白（理悟）到事實的發生和出現（證悟），所需要的時間，如果不閉關的話，也許需要三十年；如果閉關的話，也許衹需要三年，或者更短的時間。這纔是閉關的本意。如果不見道、沒有接受上師的開示、不知道義理的本意、沒有樹立起正見，是不允許閉關的，因爲那樣的閉關就是造業。衹有像今天

這樣，我給你開示正見，如果你把這些徹徹底底聽明白了，你纔可以閉關。這個時候的閉關才叫「真閉關」，這是「閉關」這個詞唯一的正確的意思。除此之外的閉關都是在浪費時間——我們不鼓勵。既然是在浪費時間，爲什麼還要閉關？還不如出來做一些有意義的事情。如果把我這幾天的開示完全弄明白了，你的閉關就是真閉關了。

「同時也懂得了，能夠『將無明認知爲無生』也是上師的恩德」，那若巴爲什麼會有「將無明認知爲無生」這樣一個小小的頓悟呢？那若巴懂得了，自己能有這樣一個小小的頓悟也是因爲上師的加持、上師的恩德。實際上，我們獲得無生、獲得無我有很多種方式，簡單總結一下：

第一種是理明法透。這是一種極爲重要的方式，而且它是不可或缺的。也就是說，它是一種獲得無生、獲得無我的不可或缺的重要方式之一。

第二種是在日常的行爲中訓練自己無我的能力，即陽明先生所說的「事上磨」[①]。具體而言，就是在待人接物中，通過事情、通過他人——以其爲對境，來判定自己有沒有做到無我，以及達到了多大程度的無我。一言以蔽之，就叫「事上磨」。在佛家，這叫「行」：「修行」的「行」，「坐上爲修，坐下爲行」的「行」。因爲它發生在日常生活、待人接物之中，所以它屬於坐下，坐下就叫「行」，即在行上修。「行上修」是什麼意思？就是儒家的事上磨、事上修。這是第二種不可或缺的方式。

不管你有沒有做到無我，也不管你有什麼樣的證悟，在事上檢驗檢驗就知道了。像中國那句俗話所說的「是騾子是馬，拉出來遛遛」，衹要看看你在生活中能不能經得起水深火熱的檢驗——尤其是在大愛大恨、大生大死、大得大失的面前你還行不行，你還有沒有自我，你到底是自我當家還是無我做主，一下都檢驗出來了。生活就相當於《西遊記》裡太上老君的煉丹爐，在煉丹爐裡能不能煉出火眼金睛來，那就看你的本事了。換言之，生活就是一個超級煉丹爐，真金不怕火煉，但你是不是真金？如果是真金，那麼在生活這個超級煉丹爐中，你就不會怕被煉——真金越煉還越純。這就是第二種方式：行上修，儒家稱之爲「事上磨」。

第三種是與上師以及歷代祖師不斷相應而融合爲一體，此即上師瑜伽，又叫「上師相應法」。上師相應是我們密法中的核心與根本。怎樣纔能和上師相應？虔誠衹是基礎；在此基礎上，上師相應法的秘訣是，在與上師不斷相應的過程中保持著無我。衹要有自我，那麼即使是要你的命，你也跟上師相應不了，或者說即使相應也是很淺層次的相應。

我們不是把上師瑜伽分爲外上師瑜伽、內上師瑜伽、密上師瑜伽、極密上師瑜伽嗎？幾年前，我們專門進行過一次開示，從外、內、密、極密四個層面來談過上師瑜伽。無論哪一層都需要無我，但是越往內越需要無我，尤其是密層和極密層更需要無我。換言之，要想達到密層與上師融爲一體，尤其是達到極密層與上師融爲一體，我們就必須達到無我。其實上師瑜伽的密意，就是在跟上師以及歷代祖師不斷融合、不斷合二爲一的過程中，不斷訓練我們的無我能力。不要以爲我們對上師做了什麼——如把自己最寶貴的身口意之一切都給了上師，上師就需要對我們感恩戴德。根本不是這樣的，衹有我們永遠欠上師的，不存在上師欠我們的。我們與上師相應的目的就是讓我們在與上師相應的過程中越來越無我。所謂無我，就是衹有上師沒有我，我所有的一切都是上師的，不是我的；上師在我的生命中越來越重要、越來越重要……最後重要到上師就是我的生命，甚至比我的生命、身心還重要，上師超越了我的生死。總之，上師瑜伽的目的就是讓我們在這個相應的過程中不斷深化、強化自己無我的能力。無我有多少，我們與上師就自然地融合多少。不是硬在那兒想：「我與上師融爲一體，融爲一體……」不是那樣的，而是把工夫用在無我上——這樣才用對了地方。

---

① 《傳習錄・拾上・陸澄錄》：「問：『靜時亦覺意思好。才遇事，便不同。如何？』先生曰：『是徒知養靜，而不用克己工夫也。如此臨事便要傾倒。人須在事上磨，方立得住，方能「靜亦定，動亦定」。』」〔明〕王陽明著，〔明〕謝廷傑輯刊，張靖傑譯註：《傳習錄》，江蘇鳳凰文藝出版社 2015 年版，第 33 頁。

因此，可以說上師瑜伽不是上師瑜伽，上師瑜伽其實是無我的過程，其密意是借助上師來促成我們盡快無我的。換言之，實現無我需要一個支點——需要一個東西來貫穿其間，而上師就是那個最佳的支點。因此，金剛乘的每一個流派都非常注重上師瑜伽。實際上這是一種極爲善巧的方便法門，因爲我們在面對上師的時候最容易進入無我。通過這種極爲善巧的方便法門，我們能盡快地達到無我。所以，上師衹是一個由頭和藉口，一個不斷地實現我們無我化的由頭、藉口。人做事總要有個由頭、有個支點，而上師就是我們的由頭、我們的支點。所以，不要以爲我們對上師做了什麼——沒有的事，是上師幫助了我們。

爲什麼我們要反覆強調：要把自己的身口意獻給上師？這也是個由頭。要求你把身口意獻給豬，你會願意嗎？你不會願意吧？而要求你把身口意獻給佛，你會說：「這好！這我願意！」其實我告訴你，這是一回事，你獻給豬和獻給佛是一樣的。但是它又不一樣，不一樣在哪裡呢？獻給豬你不願意：「我是一個高貴的人，怎麼能把身口意獻給豬呢？我心裡這一關過不去，這是不可以的；我怎麼能獻給狗呢？人是多麼高貴的生命，狗是多麼低賤的動物，又討厭又醜陋的一條狗，讓我把身口意心甘情願地獻給它，我心裡這一關過不去。」總之你不願意。所以，換一個对象——讓你把身口意獻給佛行不？你會說：「這好！這可以！」

其實佛也好、上師也好，都衹是讓你交出身口意的一個由頭；如果讓你將身口意獻給豬、獻給狗，這個由頭就不充分，因爲你獻不出去，你壓根就不願意獻。其實你衹要能獻出去，你就無我了，目的就達到了。因爲無我等於解脫，有我等於沉淪，就這麼簡單。但是你必須給自己一個強有力的、能說服自己獻出身口意的理由，一個讓自己很樂意、很渴望地獻出身口意的理由。這個理由是什麼呢？由誰擔這個由頭最好呢？佛最好、上師最好。這就是將身口意獻給上師之密意。

我們不要用社會化的價值觀來衡量這件事。社會化的價值觀認爲：「我把最珍貴的身口意都供養給了上師，上師怎麼也得說聲謝謝吧？這可是我最珍貴、最貪戀的東西。換言之，我把最珍貴、最貪戀的東西，都毫無保留地供養給了上師。上師好賴也得表示一下感恩吧？如果上師不表示感恩，那我多失落呀！」如果我們這樣認爲，那就說明我們根本就沒有明白供養的實義。上師不需要感恩我們供養了身語意給他，相反，是我們需要說聲「謝謝！」爲什麼？因爲是上師用這種善巧的方式讓我們迅速地獲得無我，擺脫我執的糾纏。因此，我們要從內心深處對上師說一聲「謝謝！」——要是沒有上師這一有力的由頭和理由，我們是給不出去的。因爲我們對這些東西都十分貪戀、十分執著，除非有一個十分有力的理由，不然我們是給不出去的。佛就是這個非常有力的理由，上師就是這個非常有力的理由。

這就叫「上師瑜伽」——諸佛如來普度眾生的一個十分善巧的手段。

第四種是大手印、大圓滿所傳授的無爲法，也即果視角。在無爲法和果視角中，可以最快速、最徹底地實現無我、無爲、無執，在無我、無爲、無執中，也即在「三無」中，我們就可以實現解脫、實現覺醒。

現在歸納一下，前面講了哪幾種獲得無生、無我的不可或缺的手段？第一，苦讀經論，務必理明法透；第二，事上磨；第三，上師相應法（上師瑜伽）；第四，無爲法。無爲法即果視角，也就是大手印、大圓滿，具體說即大手印的四瑜伽和大圓滿的徹卻、脫噶四相。這些都是果視角，都是果位修行法，即倒果爲因法。記住這四種方式，它們是不可或缺的實現無我的必由之路。這四種方式要齊頭並進，同時進行，不可偏廢，一定要記住了！記牢了！（編者註：前面講過，進入無爲法的三種方式是，理明法透、上師相應和見明體；還提到，消除我執也是用這三種方式；而這裡總結獲得無我的方式是四種——理明法透、上師相應、事上磨和無爲法。實際上，前面的「進入無爲法」即「三無」之「無爲」；「消除我執」即「三無」之「無執」；這裡的「獲得無我」即「三無」之「無我」。所以「進入無爲」「消除我執」「獲得無我」是一回事兒，都是三無範疇，所用的方式也一樣。衹是，這裡提出的「獲得無我」的四種方式，相比前面所講的三種方式，雖未有「見明體」這一項，但已經暗含在「無爲法」裡了，此外補充上了「事上磨」這一項，更加全面了。綜合看，理明法透、上師相應、無爲法、見明體和事上磨，就是實現「三無」的方式。）

真正的修行是無爲法，衹有到了無爲法階段纔是正式修行。有爲法都是前行，都是打基礎，都是磨煉心性、調心之用的。消除一些粗大的業障，提陞一下之前不良的慧根——使其由低劣慧根變成上根器慧根，這就是有爲法的作用，也是有爲法的上限了。到了無爲法才開始了真正的修行，也即開始了真正的證量。所以，修行就是不修而修。

這就是那若巴認爲自己「將無明認知爲無生」也是上師的功德之背後密意。

繼續學習這句話：「並將『無明』認知爲無生。」「無生」就是空性。《心經》說「不生不滅」，這個「不生」就是無生。所以，無生就是不生，不生就是無生。無生是什麼？無生就是空性，無生就是所有事物之母——心性（因爲心性是一切事物之母）。心性有個十分重要的屬性，這個屬性就是「三無」屬性，即無我、無爲、無執。佛家是把「三無」這個心性中極端重要的屬性，用了一個詞來概括，這個詞就叫「空性」，簡稱「空」。你們一定要記住：每次讀到「空性」或「空」的時候，立刻把它翻譯成「無爲、無我、無執」，也即「三無」。一遇到「空性」或「空」就馬上把它翻譯成「三無」，這樣理解空性就好理解了。

在佛家，「空」或「空性」或「無生」，是一個極爲重要的概念，因爲它直接關乎斷德。修行總共有兩種成就：一種是斷德成就，一種是證德成就。斷德在邏輯上排在前，證德在邏輯上排在後。在大圓滿中，徹卻是負責斷德的，脫噶是負責證德的。

「斷德」是什麼意思？「斷」在這裡是斷除、解除，或是瓦解、消除之意。那麼斷什麼？消除什麼？瓦解什麼？消除、瓦解一切不好的東西，即我們佛家常說的那幾個重要術語：斷無明、斷生死、斷輪迴、斷執著、斷五毒、斷八苦、斷假惡醜、斷各種顛倒錯亂……其中一個顛倒錯亂，就是我們視外五大爲實有。我們認爲真的有水大、真的有地大，即認爲真的有地、真的有水，這就叫「實執」——把它們執著爲實有。這是最大的一個幻覺、最大的一個顛倒錯亂，實際上它們都不存在，但是我們毫不懷疑地把它們認同爲實有——實實在在的有。「它們」具體就包括我們的身體、存在，所有這些我們都毫不懷疑地認爲是實有。這在佛家叫「實執」，即執著它們爲真實不虛。把本来是一个幻觉的东西执着为真实不虚，這就叫「實執」。實執是假惡醜的根源，因爲有了實執，才有了種種障礙、他在、二元、能所（眾生的能和眾生的所）、六道（以及六道輪迴）、因果、報應、三業（身口意三惡業）、八識，等等。因爲有了實執，所有這些東西就都出來了。斷德就是把所有這些東西全部斷掉，那靠什麼斷？

斷有兩種斷：一種是究竟斷，一種是非究竟斷。非究竟斷是有爲法，有爲法獲得的效果都是不究竟斷。換言之，有爲法衹能夠消除或解決一點點很表面、很短暫的問題，因此它被稱爲「非究竟斷」。比如，通過哈他瑜伽或者寶瓶氣、金剛誦的練習，以及一些別的有爲法的練習，都可以獲得身體的部分健康，但是這個效果是非究竟的。也就是說，通過這種方式獲得的健康是非究竟的健康，這種成果也是非究竟的成果。但是，我們大圓滿、大手印所說的「斷德」指的是終極斷、一勞永逸地斷，因此叫「究竟斷」。那麼究竟斷靠的是什麼？靠的是空性，靠的是「無爲、無我、無執」。把「無爲、無我、無執」這個心性中的重要屬性實實在在地呈現出來，發揮作用就行了。它一旦呈現出來發揮功能、發揮作用，就可以把上面所列舉的那些不好的東西全部一攬子解決、一攬子消除而回歸真相。這個消除、這個解決就叫「徹卻」。所以，「徹卻」又被翻譯爲「立斷」。這個斷是根本斷，也叫「斷德」。

徹卻斷德以後就是脫噶，它是幹什麼的呢？脫噶就是在斷德的基礎上，即在徹卻的基礎上，把真善美呈現出來。徹卻斷的是假惡醜，假惡醜是斷了，真善美呢？還要有一個真善美呈現的過程。真善美呈現的過程就是脫噶四相。也就是說，脫噶四相就是呈現真善美的過程，這個呈現過程就叫「證德」。換一種表達就是：斷德叫「無」，證德叫「有」，合起來叫「有無二德」——「空德」和「有德」。「空有」這個詞兒在顯宗很常用，在密宗不太常用，密宗就叫「斷」和「證」。這些大家都要知道。

先是斷德，然後纔是證德，因此要修無爲法。無爲法的目的是什麼？無爲法就是把心性中的一個重要屬性——空性，給呈現出來。空性不呈現，所有這些不好的東西全部去不掉，斷不掉。我們姑且把這個理解爲「一物降一物」：要想把無明消掉、把自我消掉——指的是終極消、究竟消，必須把空性呈現出來。換言之，能且衹能通過空性的呈現來實現無明的消除、自我的消除，這就叫「一物降一物」。除此之外，任何辦法都消除不了自我、消除不了五毒。

有爲法的消除，是極爲表面而短暫的消除。究竟而言，沒有任何東西——除了空性，能夠消除掉這些不好的東西。也就是說，衹有一個東西可以究竟消除它們，這個東西就叫「空性」。而要把空性給呈現出來，給喚醒出來，就要不斷地強化「無我、無爲、無執」。把「無我、無爲、無執」喚醒，就是把空性喚醒，把空性呈現出來。衹要把空性喚醒，那麼空性的力量、空性的功能就可以極爲輕易地把無明、自我、五毒、假惡醜等所有這些看上去極爲深刻的、真切的幻覺，徹底消除——也衹有空性能消除。

自我消除不了自我，五毒消除不了五毒。佛陀深諳此道，所以佛陀說，五毒、自我等必須用慈悲、用空性纔能消除。靠貪消除不了貪，用嗔消除不了嗔。所以用戰爭解決不了戰爭，因爲戰爭都起源於嗔恨。所謂的「以戰止戰」，是一個極爲現象化、極爲短暫的理論，即這個理論衹在短期內成立，衹就淺層而言成立。究竟而言，沒有一個嗔恨是通過嗔恨消除的，也就是說沒有一個戰爭是通過戰爭消除的。所以，「以戰止戰」衹能在一個極爲有限的前提下才成立。

終極而言，衹有慈悲和空性纔能消除自我，消除五毒。釋迦牟尼給我們的就是終極之道：用慈悲和空性來消除人間所有的虛幻，包括戰爭。也就是說，釋迦牟尼在兩千五百年前就開出了消除戰爭的終極方法，這個終極方法就是佛法，就是覺醒，就是慈悲心的喚醒、空性的喚醒——這纔能從根本上解決戰爭。釋迦牟尼告訴我們，個人的問題也是如此。他說不僅民族的問題、人類的問題如此，個人的問題，如個人的貪瞋癡慢疑等，終極而言，也衹能用空性和慈悲來消除。爲什麼衹有空性和慈悲纔能消除它們？沒有爲什麼，這可以理解成「一物降一物」。我們用別的辦法怎麼都消除不了——使出渾身解數都不行，但是一用空性當場消除，這就叫「一物降一物」。可以說，空性就是負責解決和對治這個問題的。

那麼，怎麼纔能獲得空性呢？剛纔我們講了四大根本方法。所有的經論——不光是佛家的，也包括儒家的、道家的等人類一切經論，都離不開這四種方法，所以這四大方法普適於人類所有的聖學。換言之，我們要想達到「無我、無爲、無執」，非得通過這四種方式不可，而且這四種方式最好都不要偏廢。衹有不偏廢地把每一個都做到極致，做到很好，才可以最快地實現「無我、無爲、無執」，也就是最快地實現空性，喚醒空性。喚醒空性就是喚醒無生，所以說無生就是空性，空性就是無生，無生就是不生。但無生、不生衹是斷德。所以，這裡衹講了半句話——衹講了無生、不生，無生、不生衹是斷德，光有斷德還不行，還要有證德。

羅漢就是偏於斷德，沒有證德，所以羅漢的涅槃叫「有餘依涅槃」[①]。羅漢還有一個更著名的名字，叫「擔板漢」——肩頭擔一塊木板，因他一直在板的後面，所以就看不見板的另一面。意思是他躲在板的這一面，而看不到板的另一面。這一面叫什麼？就叫「空性」。羅漢證悟空性這一方面，幾乎等同於佛，由此可知他對空性的證悟是極高的。但是他偏了，他衹有空性，沒有有性。也就是說，他衹有斷德，沒有證德。因此，羅漢儘管也是聖人，但是還不夠。

那麼菩薩是幹什麼的？菩薩就是負責證德的——在羅漢的基礎上，即在空性的基礎上努力拓展證德這一塊。這麼說吧，心性有空性的一面，我們利用心性空性的一面，把所有這些貌似真實的幻覺全部消除，即生

① 「有餘依涅槃」略稱「有餘涅槃」，與「無餘涅槃」相對。涅槃的一種。「依」，指果報身。謂生死之惑業（因）已斷滅，而果報身尚留在世間，故名。《大智度論》卷三一：「愛等諸煩惱斷，是名有餘涅槃；聖人今世所受『五眾』（五蘊）盡，更不復受，是名無餘涅槃。」參見任繼愈主編：《佛教大詞典》，江蘇古籍出版社 2002 年版，第 19、489 頁。

死、無明、八識、五蘊、五大、三惡業、八識等幻覺，通過心性中空性的一面把它們都斷掉。心性除了有空性的一面外，還有其他的面、其他的屬性和內涵。這些屬性和內涵就是我們以前講了很多次的「自」——自生、自覺、自明、自律、自發、自足、自然、自主、自由、自在[①]。尤其是自生，它指的是心性有一種功能叫「生生不息」。生生不息就是創造不息——心性不斷地創造、不斷地創造……這就叫「創造不息」。那麼，創造不息又叫什麼呢？又叫「不滅」。不滅就是生生不息。將它和斷德之「不生」合在一起就叫「不生不滅」。

所以，光證悟到了心性之不生的這一面，衹得了一部分，衹證悟到了心性的一部分。既然衹證悟到心性的一部分，那麼這個結果當然是不完美的，因此羅漢不是大圓滿成就者。「大圓滿」的意思就是心性中有什麼，你全部都要證到，全部都要呈現。你不能衹呈現心性中的某一部分，衹呈現出一部分不叫「大圓滿」。羅漢就是偏了，他的證悟很偏——衹證悟到空性這一面，而有性這一面他沒有呈現。有性這一面就是自生性，就是自足性、自律性、自生性、自然性、自發性、自明性、自覺性、自主性、自由性、自在性。故在羅漢之上還有一群人叫「菩薩」。菩薩是幹什麼的？菩薩就是負責彰顯心性不滅這一面的。羅漢完成了不生的這一面——這一面他證悟得很好；菩薩負責把不滅的這一面給窮盡了、給彰顯了。等把不滅的這一面和不生的這一面都彰顯而達極致時，就叫「佛」，就叫「大圓滿」。由此可知，大圓滿就是心性之別名，大手印也是心性之別名。

具體到我們大圓滿中，斷德這一塊（羅漢這一面）稱爲「徹卻」，證德這一塊（菩薩這一面）稱爲「脫噶」。所以，脫噶就是生生不息：由一個點開始，到面，再到體，最後到整個世界，都變成了清淨的法身淨土。法身淨土等於法身，等於法界，所以法身淨土、法界、法身完全是一個意思。

講到法身、法界，不得不講一個叫「心」的詞兒，它在佛家是一個極度容易被誤解的詞兒。佛家說成佛就是證悟到心的全部內涵，其實這個「心的全部內涵」就是心性的全部內涵之意。這個「心」不是指常人的個體之心，它指的是般若、法界，所以這個「心」是般若之別名、法界之別名。在佛家，這個「心」字非常討厭，極易引起人的誤解。

我其實都已經看過很多佛家的書了，但是依然被佛家的這個「心」字糾纏得可以說是苦不堪言——已經到了引起我情緒上的反感的程度了。佛家是在變態地使用「心」這個字兒，你換一個詞兒不行嗎？你把它叫作「法界」，或者把它叫作「心性」，或者把它叫作「般若」，不都挺好的嗎？但是它就變態地衹用這一個字兒——心。這很容易讓人誤解，它指的是個體之心呢，還是成佛時心性內涵的全部呈現呢？佛家不管，佛家衹管叫「心」。「即心即佛」「心即是佛」的那個「心」，指的是心性之心，即心性全部展開的那個「心」。心性全部呈現、全部展開的那個「心」，就叫「佛」，不是說個人的八識心展開了就是佛。八識心展開了就叫「六道」，叫「凡夫」，不叫「佛」。

所以說，佛家的「心」字，究竟是指污染心還是清淨心，究竟是指八識心還是般若心，它老是不作前提規定，就是籠統的一個「心」就完了。你一定要根據上下文纔能判斷它指的是八識心還是般若心，指的是智心還是識心。你需要不斷地分別它、判別它，說實話，讀久了最後連我也都煩了。爲什麼不在前面加一個限定詞呢？如「八識心」或者「智慧心」這樣在「心」前面加一個限定詞。加上這種限定詞能死嗎？佛家就是不加，就是跟你抬杠、跟你賭氣——「我就不加，就靠你自己悟」。所以，弄得大家在讀這些大師的著作時，一看到談心之處就心生反感。

① 關於它們的詳細內涵，請查閱潘麟先生的其他生命學著作，如《〈大學〉廣義》和《〈中庸〉心要》。

言歸正傳。「將『無明』認知爲無生」這句話是一句極爲重要的話。因爲無明是一切顛倒錯亂、墮落的總根源，所以衹要把無明認同爲無生，就獲得了總解脫（徹底消除無明，實現斷德），就掌握了大手印的根本，就掌握了大圓滿徹卻的要點。

「將『無明』認知爲無生」，這個「認知爲無生」在此時此刻的那若巴這裡，證悟的成分少，理悟的成分多，即他此時的領悟是偏向於理悟的，距離證悟還有相當一段距離——還沒達到證悟。但是，即使是理悟，達到這個程度也已經是非常可喜可賀，十分不易了——距離大成就衹有半步之遙了。所有的大成就者，在成爲大成就者之前，第一件事情就是要切實地領悟到：無明即無生，無明即空性。領悟到這一點，是成爲大成就者必備之前提，不是可有可無的。領悟不到這一點，你永遠不可能獲得大成就。反過來說，你要想獲得大成就，第一步非得完成這個環節不可。也就是說，這個環節不是可有可無的，它是所有大成就者的第一步必經之地，就像兵家必爭之地一樣繞不開——非得過這個關，過這個坎。這裡，那若巴就達到了證悟之前的這個必不可少的重要環節——領悟到了無明即無生，也即空性。

同時他還進一步地認識到，「我有這樣好的關鍵性的重要領悟，這都來自上師啊！」關於他更進一步的認識，我們需要小小地解釋一下。生命科學和社會科學有著本質上的差別。如果站在社會科學的角度看，這分明是自己領悟的，怎麼把這個功勞歸給上師呢？這不合情理——至少從社會科學的角度來講，它是不合理的。也就是說，站在社會科學的角度，我們會這樣認爲：「這明明是我自己的領悟呀。要是講專利的話，這個專利也應該歸到我自己名下，怎麼把功勞歸爲上師呢？」這就是生命科學和社會科學的不同。站在生命科學的角度，我們就不要問功勞不功勞了！因爲在生命科學裡，就是通過上師相應這種方式讓我們變得無我的。這個功勞歸於誰不重要，重要的是能不能夠通過上師來實現自己的無我——盡快地實現自己的無我。這比什麼都重要。

所以，在修行人那裡，不管與上師有沒有關係，一切成就都源於師。這一句話，從社會科學角度是講不通的，因爲很多事情就是自己獨立完成的，而且上師在千里之外呢，怎麼就歸功於他了？——從社會科學角度來講，這樣的質疑一點也沒錯。但是，我們前兩天再三強調：社會科學不等同於生命科學。生命科學的三觀跟社會科學的三觀，在很多方面都是不一樣的。他們有各自獨立的三觀體系：社會科學有社會科學獨立的三觀，生命科學也有生命科學獨立的三觀。

這一點很重要，你們不要隨便聽聽就過了，這一點極度重要！我都恨不得給你們跪下，求你們把這些重要的話刻在骨頭上。唉！眾生遇到引領自己解脫的上師，如盲龜遇浮孔[①]——億萬生纔能遇到一次。一旦錯過我，你們又將漂泊生死了，再遇到將是億萬年以後的事了。所以，有很多重要的話，你們一定要注意呀！不要那麼稀裡糊塗地、吊兒郎當地、對什麼東西都不上心地活著——不要養成這樣的習慣。你們一定要加強對這些重要開示的重視，重視到：一旦開示，就是過一百年也不會忘；甚至連自己的名字都忘記了，也永不忘記上師的重要開示。比如，哪一天自己出了車禍，大腦被損壞了，醫生問你叫什麼名字，自己都忘記了，但是上師的幾句重要開示卻沒有忘記——要做到這樣！換言之，你要變成一個孺子可教之徒，別搞得像個白癡一樣，傻不拉嘰地在那兒，聽完了一轉眼又忘了，又聽完了一轉眼又忘了——這樣既對不起自己，也對不起上師。

做人哪，就得像個人樣！不要像一些我見到的差勁弟子那樣，那個榆木疙瘩腦袋，無論我怎麼講，他就是瞪著一雙傻不拉嘰的眼睛看著我，把我看得瘆（shèn）得慌，把我看得都不想教了。我教你有用嗎？我教

① 《雜阿含經》：「爾時，世尊告諸比丘：『譬如大地悉成大海，有一盲龜壽無量劫，百年一出其頭。海中有浮木，止有一孔，漂流海浪，隨風東西。盲龜百年一出其頭，當得遇此孔不？』阿難白佛：『不能，世尊。所以者何？此盲龜若至海東，浮木隨風，或至海西，南、北、四維圍繞亦爾，不必相得。』佛告阿難：『盲龜浮木，雖復差違，或復相得。愚癡凡夫漂流五趣，暫復人身，甚難於彼。所以者何？彼諸眾生不行其義、不行法、不行善、不行真實，展轉殺害，強者陵弱，造無量惡故。是故，比丘，於四聖諦當未無間等者，當勤方便，起增上欲，學無間等。』」

了半天，才轉頭你又忘了，我何必費這麼大的老勁兒教你呢？你要讓我覺得我教你是值得的；你要讓我覺得一次又一次地，無論付出多少都是值得的，都是高興的。爲啥？因爲我弟子是可造之材，哪怕再累，我嘴皮子說得再疼，我都開心。你要想辦法讓上師做到這個程度才行；你不要讓上師覺得見你一眼就不想開口了。爲啥不想開口？因爲上師對你講話就相當於在對著一堵牆說話，感覺上師很傻一樣——一個對著牆說話的上師，不是一個傻上師嗎？就是你沒有激發我教化你的熱情，反過來，你還總是冷化我，向我潑冷水——一次又一次地向我潑冷水。我本來是要熱情高漲地教化你，但是一看你那種半死不活的、爛泥扶不上牆的樣子，我多大的熱情都被你澆滅了，連開口都不想開口了——你滾一邊去吧，愛咋咋地吧。我教有用嗎？你那一副爛泥扶不上牆的樣子，我教有用嗎？所以呀，能不能激發起上師教化你的熱情，不取決於上師，取決於你。你要是連這一點都做不到，那你就不要當別人弟子了——你這也太差勁了！

再回到剛纔講的社會科學與生命科學的不同。到現在爲止，我們相當一大批的弟子還沒有成功地、很好地由社會領域過渡到生命領域，由社會化思維過渡成生命化思維，由社會知識過渡到生命知識，由社會科學過渡到生命科學。若這個過渡沒有完成，那就很麻煩。沒有完成的結果是什麼呢？就是頑固地用社會科學的標準，即社會科學那一套，來套生命科學。其實就是削生命科學的足，來適社會科學的履，把生命科學作爲社會科學的附庸來對待。

生命科學不是社會科學的附庸！生命科學是獨立於社會科學之外的第三大科學體系和科學群，它絕不是某一個科學體系的附庸。它和社會科學、自然科學是平起平坐的關係，在某些地方甚至還高於社會科學與自然科學。所以斷不可用社會科學的標準或自然科學的標準來衡量生命科學，生命科學有它自己的標準。就像自然科學有它自己的標準一樣，就像社會科學有它自己的標準一樣，我們生命科學也有我們自己迥異於自然科學和社會科學的三觀和衡量標準。我們的思維方式和它們是不一樣的，具體落實到「一切成就源於師」，用社會科學的思維方式就完全說不通——我的師父在千里之外，這些東西都是我自己獨立完成的，怎麼就歸功於我的師了？

其實，歸於師衹是個由頭，這是爲了讓你獲得無我的。也就是說，師父衹是你獲得無我的一個藉口，一個由頭！讓一切成就源於狗，你願意嗎？你不願意。說一切成就源於佛，你覺得這個好，這個可以。其實這些都衹不過是爲了給你一個由頭。就像我剛纔說的：把你的身口意獻給佛，你願意；獻給狗，你就不願意。其實獻給佛和獻給狗，結果是一樣的：在供養出去的過程中，你實現了無我。無我纔是最重要的。別管什麼藉口、什麼由頭，衹要能使你達到無我就是勝利，達不到無我就是失敗。

「一切成就源於師」也是這個意思。我將整個身口意都供養給上師了，還有什麼東西是我的？也就是說，沒有什麼是我的了。既然沒有什麼是我的，那何來我獨立完成某一件事情之說？這句話就不成立了——壓根都沒有我了，我怎麼獨立完成某件事情？所以，我完成的任何事情都是上師以我的形象來完成的，即不是我完成的，是上師完成的，所以說一切成就源於師。在生命科學裡，我們通過這種方式來強化自己與上師之間的關係。

接著學習最後一句話：「據說，就在那個時候，他也確斷了諸法的根本。」這裡的「確斷」應該叫「切斷」。「諸法」在這裡指的是現象世界，是凡夫所擁有的一切。也就是說，「諸法」在這裡是特指。本來「諸法」這個詞指的是一切凡聖之法，或一切染淨之法——「染」指的就是六凡道，「淨」指的就是四聖道。故，四聖界和六凡界所有的一切存在，名之曰「諸法」，簡稱爲「法」，其意就相當於儒家所說的「萬物」或「乾坤」。在這裡，「諸法」特指凡夫之法，即凡夫所在的這個現象世界。

「他也切斷了諸法的根本」，意思就是：六道的根本是無明，所以衹要悟透無明本是空性，那麼所有事物的根本就再也不存在了。這句話，你們可能聽不出它的厲害之處吧？我給你們往深處解釋一下。其實這句

話是很厲害的，它厲害到什麼程度呢？你們先思考一下，爲什麼整個六道的能所世界一直存在呢？它一直存在的根源是我們對它的錯誤認識——我們視它爲實，並執著於它。這種錯誤的認識被稱爲「無明」，並不是有一個客觀的東西叫「無明」。我再強調一遍：不是有一個客觀的東西叫「無明」，而是這種錯覺叫「無明」。我再強調一遍：這種錯覺叫「無明」。誰有錯覺，誰就生活在無明中。那麼我有錯覺，我就生活在無明中；恰好你也有錯覺，你也生活在無明中：咱們就組成一個類別叫「人類」。爲什麼？因爲咱們是一類人，哪一類人？認錯覺爲真實的一類人。

整個六道都是這樣形成的，都是建立在深深的幻覺與錯覺之上的，而我們又認定這個錯覺爲真實，抱定這個錯覺不放。就是因爲「抱定這個錯覺不放」，使得這個錯覺無窮無盡地延續了下去。所以，六道是我們自己把它延續下去的。六道本身是一秒鍾都存在不了的，但是它又貌似真實地延續著，世世代代、無窮無盡地延續著。爲什麼？那是因爲我們的執著延續了它。

當哪一天我們領悟到了這一切——領悟到了整個六道根本就不存在的時候，這些幻覺就會自行地瓦解和消失。注意我的措辭：六道根本就不存在——過去不存在，現在不存在，未來不存在。這個世界上就沒有一個叫「六道」的東西，就沒有一個叫「六道中的人道」這一道——六道都不存在，何來人道？所以，人類根本就沒存在過，至少作爲這樣一個充滿自我與五毒的業報身的人類從來沒有存在過。既然從來沒有存在過，爲什麼又貌似存在了？因爲我們的錯覺。我們的錯覺就是它的營養、它的支撐者。是我們在不斷地餵營養給它，使它不斷地延續下去，不斷地支撐下去。換言之，我們的錯覺是一切假惡醜的幕後支撐者，它相當於一個大廈的地基，或者一棵大樹的樹根——整棵大樹的支撐者，以及營養的供給者。什麼時候我們明白了這一切——不需要做任何事情，衹需要明白，就已經切斷了它的根本。確切地說，明白本身就切斷了這些幻覺的根，就切斷了這些幻覺的支撐，這些幻覺就會自行瓦解和消失——理論上講是瞬間瓦解、當場瓦解；但事實上它的消失會有個過程。這就是我們昨天討論過的：即使我們領悟到了，它的消失還是有個過程，但這個過程不會太長。所以說，所有的假惡醜，包括生死以及我們的業報身，都是自己消失、自己瓦解、自己消散的。就像雲霧一樣，不用我們去消散它，它自己就會消散。

因此，這個世界不需要修行。我再強調一遍：真正的修行就是不需要修行。什麼叫「無爲法」？這就是無爲法：你領悟到了不需要修行，僅僅是坐在那兒就是修行。因爲你在義理上明白了——僅僅是明白，它們就會消失，就會啟動自消失模式。「自消失」也可以換個名字叫「自解脫」，意思是它們的消失就是我們的解脫。這兩者是同義詞，即它們的消失和我們的解脫是同義的；進一步說，自消失、自解脫、自覺醒這三個詞都是同義詞。

那麼，怎樣自消失、自解脫、自覺醒呢？答：什麼都別做，千萬不要做！你衹要做一點點，它立刻就不能消失了，你阻礙了它的自消失。所以千萬不要修行。你們一定要聽我的教化！——千萬不可修行，不修行就是修行。在大手印、大圓滿中你們不要做任何事情！所以，無爲法真的是無爲，不是假裝無爲。「無爲」是什麼？「無爲」是一個美麗的用詞，把它轉換成老百姓的話就叫「躺平」，就是什麼都不做。你們不要被佛家那些文縐縐的、學院化的名詞術語所影響。佛家對無爲呀，無我呀，下了很多定義，那些定義都充滿了哲學意味，三搞兩搞就把你們搞得很暈。這就需要用一種通俗化的語言來轉化著表達，你們纔能聽懂。什麼叫「無爲」？用通俗的話來說，無爲就是躺平，就是什麼都不做。

這個觀點非常震撼人心！修行的本質就是什麼都不做！這個觀點無論是對個人，還是對整個社會、整個人類文明而言，都是一個極爲石破天驚的觀點。「什麼都不做」居然是成佛密法！凡是教你這樣修行、那樣修行的，全部是有爲法。最終的、最高級的大法就是不再修行任何大法，這就叫「最後的大法」。

你們一定要在這個地方好好用功——不要隨便聽聽，然後轉頭一坐在那裡就又開始人爲地去搗鼓這搗鼓那，去做這做那。這樣是不可以的，要接受上師的教導：上師要你不做，你就真不做，徹底不做。要有克服做什麼的勇氣。因爲自我和造作是同義詞，所以衹要你有自我，你的身體就一定會遏制不住地要做一點什麼，你的心靈也同樣會情不自禁地要做一點什麼。也就是說，你衹要有自我，不做事是不可能的。而你衹要順著去做一些事，你就著了自我的道了。一定要警覺，一發現苗頭就提醒自己：「自我，你少造次，我明白你的小花樣。你拼了死命地用各種辦法誘導我去做些什麼——要麼精神上做點什麼，要麼身體上做點什麼，這是你活下去的把戲。我纔不中你的把戲呢，所以我斷然不會上你的當。我就是什麼也不做，我就死守著上師的教導而不放，耗死你爲止。」總之你要真不做。

這是修行上的一個極大的挑戰和飛躍：由修一點什麼到什麼都不修；由做一點什麼到什麼都不做。你們要完成這個挑戰和飛躍。

幾年前我就已經教導弟子們徹卻、脫噶了，那之後我不斷地講解無爲、無我、無執（其實之前就有講）。但是從實際情況來看，這幾年來幾乎所有的弟子都嚴重違背了我的教導，嚴重違背了三昧耶戒。弟子們拼了死命地非要做一點什麼：做本身就違背了從蓮師到我的歷代祖師的三昧耶戒，因爲他們沒有遵照上師的教導。

從現在開始，上師教導你不做什麼，你就要不做什麼，就要真躺平。不要在大腦中構思、描畫一個什麼東西，比如描畫一個天堂，描畫一個清清淨淨的世界等。所謂的「住進去」是指安處於徹卻之中。但是，你這樣不斷地構思、描畫，哪有安處於徹卻之中呀！這叫「安處於八識之中」，因爲你的描畫、構思都是八識描畫出來的，都是八識造作出來的，具體來說，是你八識中的第六意識想象出來的。

「心如工畫師」，這句話本身就是一個經院化的用語。用老百姓的話說，心就像一位畫家一樣，它能畫出它想畫的一切。那這個「心」指的是什麼心呢？指的就是八識心，具體指的就是第六意識心。也就是說，是第六意識像一位畫家一樣在構思、描畫，等等。最有代表性的例子就是作家，你看那個曹雪芹完全是在大腦中想象出一個大觀園來。其實大觀園在現實中是不存在的，但是他想象、描繪的那個大觀園跟真的一樣，甚至比真的還真。這就叫「心如工畫師，能畫諸世間」。

我現在還有好多下劣根器的弟子，在拼了死命地運用第六意識，先構思出——實際上是想象出一個所謂的清清淨淨的淨土、所謂的清清淨淨的佛國，然後再讓自己住進去，視自己爲這個佛國、淨土中的一員，說這叫「安處心性」。這根本就不是安處心性！

我已經說得非常清楚了，我已經對「安處心性」下過極爲清晰而明確的定義了，這個定義叫「沒有心性可供安處，名曰『安處心性』」。在三到五年前，甚至更早我就給出了這個教授。但是大部分的弟子明確地、頑固地違背我的教導——頑固地要在大腦中描畫出一個東西來。我一再強調：不准許描畫，不准許想象，什麼都不准許做——包括身體不准許做和精神不准許做。但是他沒有勇氣克服這一關，非要落到有爲法的造作中，去構思或構造出一個境界來。他還把這種構造視爲一種本事，視爲一種造詣。這些都是種下輪迴之因的行爲——使自己永世不得超越輪迴的行爲。這就是不聽上師教導的表現。既然上師明確地說過「沒有心性可供安處，名曰『安處心性』」，爲什麼不按照上師的教導做？爲什麼非要逞能似的去描畫或構思，使自己深陷於八識中出不來？

我們要消滅的就是八識，而他卻在強化八識：一邊強化八識，一邊渴望解脫，怎麼可能？就像是一邊殺著人，一邊又希望逃脫法律的懲處，這怎麼可能？這是不可能的事情。第一次殺了人以後，僥倖地逃逸了，沒有被法律懲罰；第二次還要繼續殺人，然後再次試圖躲避法律的懲罰：一次又一次地殺人，怎麼可能次次逃脫？這是一件極度愚蠢的事情！但是，我們的弟子就在這裡一遍又一遍地做著這種十分愚蠢的事情——明顯地違背了上師的三昧耶戒。不遵照上師的教導是不可以的。

17.那若巴的成就

後來，他又回到了吉祥那爛陀寺。按照印度的傳統，一座寺廟需要四位守門的班智達[①]。當時，寺廟東門的守門大學者是語自在稱，南門的是隱蔽智慧生處，西門的是然那嘎（gǎ）拉欣迪，唯獨北門尚缺一位守門智者。

「班智達」是大學者、大智者的意思，相當於我們中國顯宗中所謂的「三藏法師」：精通經律論的法師。「藏」是寶藏的意思，精通經藏、律藏和論藏三大寶藏的人就叫「三藏法師」。但是，在金剛乘裡不叫「三藏法師」，而是叫「班智達」，所以班智達就是顯宗裡所說的「三藏大法師」。

「語自在稱」和「隱蔽智慧生處」是意譯，也就是翻譯者對他們的名字進行了意譯，音譯不是這樣的。但是「然那嘎拉欣迪」這個名字就是音譯了。所以，這裡的翻譯很不好——要用音譯的話，應該三個門的守門人名字都用音譯；要用意譯的話，就都用意譯。一般來講，名字是不允許意譯的。像天安門就翻譯成 Tian An Men，上海就翻譯成 Shanghai。Welcome to Shanghai，意思是歡迎來到上海。你不能把「上海」翻譯成「海的上面」。翻譯成「海的上面」就是意譯了，這是不可以的。地名、人名、建築名等一律使用音譯，這是國際通例。所以，這個翻譯者是一個蹩腳的翻譯者。他對東門的守門者和南門的守門者全部使用了意譯，但突然之間又對西門的守門者使用了音譯，這非常不好。你要音譯都音譯，要意譯都意譯——按照慣例，名字都使用音譯才對。

於是，國王就請求那若巴來擔任這個職位。那若巴尊者心裡盤算著：「上師是曾吩咐我說『不要擔任守護四門的阿闍（shé）黎班智達』，但是，這次事非尋常，因此，我就算擔任了，恐怕沒有什麼大不了的。」這樣想著，於是就答應了國王的請求。國王頂戴了他的蓮足；尊者也規模隆重地成辦了賜給國王灌頂和傳法，這兩個方面的事業。

那爛陀寺是位於摩揭陀國首都郊區的一個偉大寺廟。這個寺廟是皇家寺廟，即它的所有用度都是由國王從國庫中直接撥出的。由於它是一所由皇家供養的寺廟，因此它的住持以及四個門的守門使者這麼重要的職位都是由國王親自任命的。這就是這裡爲什麼會突然冒出一個國王的原因。這樣一解釋大家就明白了，因爲這個事本來就歸國王管，所以國王就請求那若巴來擔任這個職位。

「阿闍黎」在梵語中的意思叫「軌範師」，翻譯成漢語相當於導師、上師的意思。所以，「阿闍黎班智達」即上師班智達，意思是他既是上師，又是三藏法師。

「國王頂戴了他的蓮足」，這是印度的一個傳統——人們對智者、長輩、位高權重者，要跪下來用自己的額頭碰對方的腳，以示尊敬。在我們中國，跪下來磕頭就行了；但是在印度，不光要跪下來磕頭，還要特別強調用額頭碰到對方的腳，以示尊敬。用額頭來碰對方的腳這個環節我們中國是沒有的，中國衹有跪下、磕頭這兩個環節。而印度的禮節是在我們中國跪下磕頭的基礎上又加了一個用額頭碰對方腳的環節，以示尊重。碰著對方的腳又分爲兩種：第一種是對方的腳放在地面上，行禮之人的額頭碰著對方的腳趾頭或腳面就可以了；第二種是行禮之人跪下以後，身體趴下，把頭低下，然後把對方的腳捧起來放在自己頭上，碰完後再把對方的腳拿下去。這兩種都叫「碰著對方的腳」。第二種比第一種更能表達行禮之人的尊敬與虔誠。

「國王頂戴了他的蓮足」的意思是國王爲了表達對那若巴尊者的虔誠，就頂戴了那若巴的蓮足——把他的一隻腳或兩隻腳（一般情況下都是一隻腳），拿起來放在自己的頭頂上。這就叫「頂戴那若巴尊者的蓮足」。

① 班智達，即是博學的智者。（原文註釋十一）

後來有一次，一位外道學者來北門挑釁佛法，辯論宗派義理。那若巴尊者第一天沒能戰勝他，外道似乎顯得技高一籌。

這裡需要解釋一下。那若巴尊者（？—1040）是在玄奘大師（602—664）之後的三百多年來到那爛陀寺的。據《大唐西域記》記載，玄奘法師來印度求法時，雖然那爛陀寺仍雄偉壯觀，但是印度其他地方的寺廟多出現衰敗之相：伽藍（寺院）荒廢、僧徒寡少；居民「多敬異道，少信正法」。所以，在整個印度的佛教式微的趨勢下，那爛陀寺也難逃衰敗之勢。

玄奘大師在那爛陀寺的時候，那裡有學僧近萬人，老師一千餘人（見《大慈恩寺三藏法師傳》）。據說，玄奘還是那爛陀寺歷史上第一萬個班智達（見多羅那他《印度佛教史》）。也就是說，他去之前已經有九千九百九十九位了，他去了以後呢，正好是第一萬名老師（班智達）。從師生配比可以看出，當時那爛陀寺相當於一位老師平均教化著十個人。在這些老師中，能夠講解五十部經論者衹有十人，玄奘就是其中之一，所以他也被封爲那爛陀寺「十德之一」，也就是十大「三藏法師」（大班智達）之一。

他們每天都要開百餘門課程，內容涵蓋因明、聲明、醫方明、術數等，甚至還包含「吠陀」經典。每天那爛陀寺的門口都會寫上第二天要講的課程內容——總共有一百多門課程，哪門課程在哪個教室講都有寫明。它非常像現在的大學——可以自己選課，喜歡哪一門課就根據告示上的提示，找到相應的教室去聽課，很自由。你想聽什麼都行，可以今天聽這門課，明天聽那門課，後天又聽另外一門課，大後天再回來聽這門課，這都無所謂。這就是那爛陀寺。除此之外，那爛陀寺的硬件設施——建築也非常宏偉高大，它的建築宏偉高大到什麼程度呢？玄奘法師形容說「殿飛霞上」，就是雲彩都在大殿的窗戶邊上飄著，它就這麼巍峨廣大。從東門到西門，要走上好久，平時不習慣走路的甚至會走得腳腕酸痛。總之，那爛陀寺就是一個超級大城，它是當時印度乃至南亞的最高學府，影響力非常巨大。即使如此，玄奘法師在那裡待了幾年後，經過深入瞭解，他發現印度本地佛教的發展，包括那爛陀寺，雖然外表輝煌，實則處處透著一種敗象、敗跡（衰敗的跡象）。

玄奘在的時候尚且如此，更不要說過了將近四百年，那爛陀寺迎來另外一個重要人物——那若巴之時了。那若巴成爲那爛陀寺北門的守門者時，在那爛陀寺以及整個印度，佛教都已經衰敗到了很嚴重的程度了。在那若巴之後不足兩百年，那爛陀寺就被夷爲平地而在地球上消失了——佛教也在印度消失了。總之，那若巴所在的 11 世紀的那爛陀寺，無論從外在的硬件上看，還是從內在的軟件——精神、學問上看，都已經大不如前了，至少不如玄奘的時候。西元 7 世紀玄奘去的那個時候，那爛陀寺是處在鼎盛時期，到了 11 世紀那若巴的時候它已經很衰敗了。

衰敗的表現是什麼呢？表現就是其他流派（其他思想流派、學術流派）——站在佛家角度叫「外道」（這個詞帶有貶斥含義），用現在的話說叫「非佛家的其他流派」，正在迅速崛起，尤其是印度教發展得如日中天，大師輩出。也就是說，佛家在衰敗，印度教在崛起；佛家的人才越來越少，而印度教的人才越來越多。這一反一正，差距就凸顯出來了。當時印度的思想流派始終有幾十個，以印度教爲代表的其他流派的大師們就不斷地向那爛陀寺發起挑釁。相比之前，那若巴時期那爛陀寺受到挑釁的次數在不斷增加，難度也在不斷提高，挑釁的結果多數時候都是外道勝，也就是其他流派勝。這就證明佛教沒有人才了，佛教的人才在凋零，所以鬥不過、辯論不過其他流派的大師們。

如果那若巴接受其他大師的挑釁，又辯論不過人家的話，後果是很危險的。一旦辯論不過，那若巴就要帶領著全那爛陀寺的僧人皈依勝利者的教派，即改宗立派——後果是很嚴重的，嚴重到那爛陀寺都承受不起的程度。因此，那爛陀寺一定要找幾個很厲害的人來守住這四個門，實際上就是守住他們的生死線。一旦這四個門中的哪一個門失守了，就等同於整個那爛陀寺失守了。「失守」是什麼意思呢？就意味著它不再是佛

教寺廟或者佛教大學了，它改宗了——誰勝它就改誰的宗，即改信勝利者所屬的那個宗派了。所以這個後果是非常嚴重的，它不是一個簡單的勝負問題，它是生死存亡問題。因爲失敗者衹有兩個結局：一是皈依勝利者，跟著勝利者走，當勝利者的弟子；二是自殺。就這麼兩個結果。所以這不同於普通意義上的勝敗。換言之，這不是普通意義上的「勝敗乃兵家常事」「敗了無所謂」之勝敗。它不是無所謂的，它的勝敗是涉及身家性命的事情，怎麼能無所謂呢？

因此，這裡面說「那若巴尊者第一天沒能戰勝他」，我們要解釋一下，不然你會覺得，「那敗了就敗了唄，有啥呢？」那可不是「有啥呢」的問題，那是大事——不僅是他個人的大事，更是整個那爛陀寺的大事。那爛陀寺會因爲他的失敗，從此改宗爲印度教，或改宗爲耆那教，或改宗爲別的什麼教。總之，若是他敗了，那爛陀寺就不再是佛教寺廟了——就這麼一個嚴重的危機。那若巴當然知道這個危機的嚴重性。

「外道似乎顯得技高一籌」，不是「似乎」，而是外道就是顯得技高一籌。剛纔已經分析過了，所以這裡不是「似乎」。

正當佛教的出家眾們，擔心會失掉這座寺廟的時候，當天晚上，那若巴尊者重又殷重地祈禱了大聖帝洛巴，不久，大聖帝洛巴就出現在他的面前。於是，他就埋怨著帝洛巴說：「上師啊，昨天辯論的時候，您也不肯幫助我，有點兒太不慈悲了吧！」看著他一臉沮喪的樣子，大聖帝洛巴聽後哈哈大笑，說道：「什麼？昨天我一直都在你的身邊呀！不是我不慈悲，這是你違背上師誓言的報應啊！記住：你下次迎戰他時，先衝他手結期克印[①]，然後再作辯論。」

第二天，在辯論會上，那若巴尊者手結期克印，指向外道；所有外道就都立刻變得哆哩哆嗦，心意再也不能集中了。這樣，據說那若巴尊者擊敗了很多外道，內道的佛教徒們，重又挽回了頹勢，大獲全勝。

我給你們示範一下這個「期克印」，就是單手大拇指壓著中指和無名指二指，食指和小指伸直[②]，這就叫「期克印」。它爲什麼帶一個「克」字呢？意思就是克除魔鬼就用這個手印。期克印是佛家密宗裡面一個很常用的手印，尤其是在降伏外道和降伏惡魔的時候，一般都使用這個印。在蓮花生大師的傳記中，就多次提到蓮花生大師在降魔的時候，手結期克印把某某魔鬼給降伏了。這裡，那若巴尊者視對方爲惡魔，所以就要用期克印降伏他。帝洛巴讓那若巴「先衝他手結期克印」的意思就是要降伏對方。

最後那若巴「重又挽回了頹勢」，這個頹勢的挽回從長期看也是臨時性的挽回。事實上，整個那爛陀寺在不斷地衰敗，不斷地頹廢，已經到了誰都無法挽回的程度。故這個挽回是一種相當臨時性的挽回，大家不要被他這裡的語言所誤導。其實此後不久，那爛陀寺的歷史地位和社會地位就急速下降，甚至下降到了可有可無的程度。

另外又有一次，在北門附近死了一頭大象。那大象體態極其龐大，大家都爭相傳說著，如果這頭龐然大物的屍體，繼續留在那裡沒人掩埋，那麼，整個的北方，便都會爆發瘟疫。因而，有此擔心的人，就都終日陷入了一片惶惶不安的焦慮之中了。

那若巴看到這種情形，爲瞭解除大家的煩惱，於是就安排說道：「在離村落適當距離的地方，挖一個能夠容得下這頭象屍的大坑吧！」一切都被準備妥當之後，那若巴尊者就在那裡修起了「心風奪捨」[③]這個法門，從而，得以進入大象的身體，把它送入屍坑；就又回到了自己原來的身中了。

---

① 期克印，是一種表示降伏的猛印。（原文註釋十二）

② 「期克印」的結印方式有兩種：第一種就是文中所說的方式；第二種是食指伸直，其他手指自然收束彎曲。第一種結印方式見國家博物館收藏的金剛薩埵像，第二種結印方式見美國佛吉尼亞州美術博物館收藏的金剛手菩薩像（忿怒相）。

③ 「心風奪捨」，是早期「那若六法」中的一種，瑜伽行者將自己的神識，遷入別人或別的動物中的一種修法。（原文註釋十三）

「心風奪捨」的「心風」這個詞可以去掉，就叫「奪捨」。奪捨法是那若六法之一。後來，那若巴就把這個奪捨法傳給了他西藏的大弟子瑪爾巴，瑪爾巴又傳給了他的兒子，他的兒子死了（夭折）以後，這個奪捨法就失傳了。這就是奪捨法的一些情況。

「得以進入大象的身體，把它送入屍坑；就又回到了自己原來的身中了」，這句話是什麼意思呢？就是那若巴進入大象的身體以後，大象就臨時性地復活了，然後大象就自己走到屍坑裡躺下，不然誰都搬不動這頭大象。換言之，那若巴用奪捨法住到大象的身體裡，大象就復活了，這頭復活的大像自己就能走路了，它就走到那個挖好的坑裡並躺下去；然後那若巴又從大象的身體裡出來，回到自己的身體裡。他用這種方式把大象搬運到那個挖好的坑裡。傳記裡的說法有點含糊，不解釋一下你們不知道是什麼意思。

另外又有一次，那若巴尊者在沐浴的時候，就把「阿紮那護輪」從身上摘了下來，放在了一邊；萬沒有想到的是，一不小心就被一隻烏鴉給叼起飛走了。那若巴尊者於是就手結期克印，指向烏鴉，並以一種獨特的眼神姿態，凝視著它；這樣，那烏鴉就變得週身僵直，動彈不得，而從半空摔了下來。

以上所講述的這些，應該可以算作是那若巴尊者，獲得了成就事業能力的標誌了。

「阿紮那護輪」相當於道家的護身符。這段講的是那若巴擁有定住烏鴉的本事。

「以上所講述的這些」就算是那若巴「獲得了成就事業能力的標誌了」。其實把烏鴉定住不需要太高的定力，奪捨法也不需要太高的證量。奪捨法衹需要勤加練習就可以做到，它與證量沒有必然的關係。就是說，根器好一點的凡夫，方法傳給他以後，他衹要勤加練習一段時間就可以做到了。所以那沒有什麼了不起的，它跟證量沒有必然的關係——有小小的證量作爲基礎就可以做到，不需要大證量。把烏鴉給定住這是需要一點證量的，但是這個證量也不需要太高：不需要達到八地就可以做到了；也不需要太高的定力，一般的定力就可以了。所以，這個本事也不算什麼了不起的，一般而已。因此，「應該可以算作是那若巴尊者獲得了成就事業能力的標誌」，如果把這些作爲事業成就的標誌，那麼這個事業成就的標準也太低了，也不咋地。

後來，那若巴尊者又深入到密林深處的布哈黎蘭若，繼續靜修了十二年，並獲得「持明禁行」[①]的能力。

「蘭若」就是修行處、隱修處的意思，那若巴所在的這個隱修處的名字叫「布哈黎」。「繼續靜修了十二年」，這還差不多，因爲他知道自己不咋地，所以他還要繼續靜修一段時間，這一靜修就修了十二年。「並獲得『持明禁行』的能力」，這裡有個註釋——註釋十四。「註釋十四：密宗常用一些極端的方法調伏自己的身心，稱爲『調伏禁行』。」這等於沒說嘛，這說了啥？「持明禁行」是什麼意思，你們明白了嗎？行吧，註釋不解釋我來解釋吧，看這些解釋費勁得很。

密宗有個要求，就是在閉關的時候，要在自己閉關周圍——以自己爲中心的一定範圍內（這個「一定範圍」怎麼界定，不好解釋，反正差不多劃個範圍就是了）的所有路口、出入口都放一塊石頭。「所有路口」不僅包括大路的路口，也包括小路的路口——即使是腳踩出的小路路口也算。也就是說，衹要是出入口的，全部都要放上石頭。除了路口之外，還有一些地方如懸崖處、水邊等等，也要放石頭，這些地方也算出入口。總之，以自己的閉關山洞或者閉關茅屋、草屋爲中心，向周圍擴散一定範圍，此範圍內的所有出入口都要放上石頭：第一，如果有水，那就在水邊放一塊石頭；第二，如果有山崖，那就在懸崖邊放一塊石頭；第三，在所有的路口都放一塊石頭。這個由石頭圍起來的範圍就叫「結界」。總之，就是給自己的閉關地劃一個邊界。

在成就之前，再寂寞，再耐不住性子，你都不能離開這個結界。這是你和外界的分界線，所以叫「界」。你衹能在界內活動，除非成就——成就了你就可以破「界」而出，就可以隨便走出去了；在成就之前，你衹

① 密宗常用一些極端的方法調伏自己的身心，稱爲「調伏禁行」。（原文註釋十四）

能在界內活動，如果界內有河或者懸崖，那你衹能在河邊、懸崖邊以及各個路口圈起來的有限環境內活動。在這個有限環境內的活動就叫「禁行」，這個有限環境就叫「禁地」。我們平時所說的「某某禁地」，如武俠小說《倚天屠龍記》裡的「光明頂禁地」——明教祖師們閉關的禁地，其實就是從密宗裡來的。密宗的確有「禁地」這一說法。一般來講，懂行的人沒有經過允許是不會突破（進入）那個結界的。如果突破的話就叫「進入禁地」，會對修行人構成打擾，至少是構成冒犯。除非經過允許，如裡面閉關的修行人說你可以進來，那纔可以；如果不經過閉關人的允許，你貿然進去，這就叫「闖入禁地」。爲什麼？因爲他在閉關的時候已經形成了一個結界——「結」就是構築的意思，「形成了一個結界」的意思就是他構築了一個禁地之圈作爲他的活動圈。你不要進入他的活動圈，因爲這個活動圈叫「禁地」——閉關者的禁地。同時他自己的行爲也不會越過這個邊界，他衹會在邊界以內活動，故叫「禁行」。他在這個禁地內可以隨便行走，但是不會越過這個界線，這有點像畫地爲牢。

那麼，那若巴在這個蘭若中，也就是在這個叫「布哈黎」的修行中心、隱修地修行了十二年，在這十二年中他肯定有個結界不會越過——這是修行人的規矩。十二年後，他終於獲得了「持明禁行」的能力，這個「持明禁行」是什麼意思呢？這裡的「禁行」已經不是指具體的地理方圓內的活動了，它指的是一種境界，即那若巴證悟的範圍。這跟地理環境沒關係了，是說那若巴獲得了一個很好的證悟的範圍。這個範圍叫什麼？就叫「持明範圍」。「持明」是密宗對菩薩的獨有稱呼，也就是說他成了一個大菩薩，已經進入了大菩薩的境界中。這是在很委婉地說那若巴已經成爲一位大菩薩了，這裡用了一個很繞也很不常見的術語「持明禁行」來說明。在這裡，「持明禁行」就是「持明禁地」，意思是那若巴獲得了衹有他自己能夠隨意在裡面活動，而別人輕易進入不了的這麼一個境界。此時的「禁」已經由地理環境的結界，昇華爲一個抽象的境界，意思就是那若巴達到了一個衹有大菩薩纔能夠自由活動，而普通凡夫難以進入的境界。這句話要表達的就是這麼個意思。挺繞的，不大好解釋。不管怎麼樣，你們就假裝你們聽懂了，我也假裝我說清楚了，這就行了。

有一次，阿闍黎欣迪巴和徒眾們一起做完了薈供之後，一位弟子將「多瑪」[①]送出門外，準備倒掉。不經意間，卻突然發現放置「多瑪」的檯子上，有一個小小的裸體瑜伽士。那位弟子被這突如其來的現象嚇呆了，趕快飛跑回房中，告訴大家發生了這種稀奇古怪的事情。阿闍黎欣迪巴告訴他說：「別慌，我去看看。」回來之後，他告訴大家說：「奧，原來是那若巴大師。」

徒眾們又問：「那麼，他來這裡幹什麼？」阿闍黎欣迪（巴）自嘲般地回復說：「他可能是在暗示我『像你這樣轉動薈供輪的人應該由像我這樣的瑜伽士來擔任才對呀！』」

「薈供」就是火供，它是印度教和佛教——尤其是佛教的密宗，都十分喜愛的一種供養儀式。

「多瑪」很多時候都翻譯成「朵瑪」，它這個地方翻譯成了「多瑪」。「多瑪」是什麼呢？就是用飯糰、麵團或糌粑捏成的一些動物形狀或吉祥圖案形狀的祭祀用品。舉行薈供時就把這些多瑪扔到火裡燒掉，或者把它們圍在火的周圍。薈供舉行完了，一般都要把這些多瑪收集起來，放到一個固定的垃圾場所扔掉，不能隨便地處理。因爲這些多瑪都是食物做的，還可以吃，所以有時候還會分給參加薈供的人吃掉。

「一位弟子將『多瑪』送出門外」，意思就是多瑪沒有被吃掉，或者是太多了，衹吃了一部分，還剩下一部分；因不能輕易地處理，就要把它們扔到一個指定的地方，比如一片小樹林、一片小草地；故這位弟子就把多瑪送出門外，扔到那裡。

① 即供養本尊或護法用的神饌，又稱爲「食子」。（原文註釋十五）

「轉動薈供輪」，這也是一種非常經院化的術語表達，實際上就是主持薈供的意思。密宗有一個不成文的規定，就是擔任薈供的主持者一定要是一位大成就者。也就是說，衹有大成就者來主持薈供才最爲合適。所以，他要用一種「自嘲般」的語氣「回復說」，意思就是這個叫「欣迪」的人不配主持這樣的薈供，應該由那若巴來擔任這個薈供的主持人。

據說又有一次，一位精通「五明」的大班智達，正與一幫徒眾坐在某處，這時，那若巴尊者也與一班弟子走來，並坐在了那裡。

於是，那位班智達就向那若巴尊者請求教導。尊者就笑著回答道：「你是個大學問家，而我也算是個實修者，有句名言說得好『真正的實修者，應該向學問家們傳授些教授』，由此可見，我是該向你講點兒什麼纔對。」那位精通學問的大班智達，自然是歡喜雀躍，心中洋溢著不盡的興奮。黃昏的時候，並有神秘的悠揚笛聲傳來。夜晚，這位班智達在夢中還夢到自己在做多瑪呢。

可是，等到清晨一覺醒來，那若巴尊者已經不知去向了。於是，他向那若巴尊者祈禱詢問道：「大師啊！您到底是去哪裡呀？！」在他殷切地禱告之後，尊者卻重新出現在他的面前，回答說：「奧，我的上師來到了某個地方，因此，我要前往拜訪他。」說完就又走開了。

「五明」不是跟大家說過嗎？這是菩薩必須學會的五門學科：第一個是醫方明，即醫藥學，指一切與醫學、養生、保健、衛生等有關的知識學問；第二個是工巧明，指工藝、技術、曆算等學問；第三個是因明，相當於邏輯學；第四個是聲明，指聲韻學和語言學；第五個也是最重要的一個是內明，指的就是道統，傳統意義來說，內明專指佛學。我們寧瑪派把佛學判爲九乘次第，這都屬於內明範疇。因爲它是讓我們明白生命內在奧秘的學問，所以叫「內明」。一位精通五明的人一定是一位不得了的大師，因爲這五明中哪一明都不好精通。可以說，一個人如果同時精通五明，那他就是一位非常罕見的大師了。故「一位精通『五明』的大班智達」，意思是他是一位大「三藏法師」。

「這位班智達在夢中還夢到自己在做多瑪呢」，意思是他要用食物製作各種祭祀用品。其他就不解釋了。

據說又有一次，那若巴尊者托著托巴在修「乞士行」，因爲師父告訴他「無論遇到什麼人，都要行乞！」基於這種原因，所以，當他遇到一幫強盜的時候，依舊向他們乞討。那幫強盜們，於是就把他們搶劫用的利刃，插在尊者的托巴之中，尊者不慌不忙，衹是輕輕地晃了晃，那些鋼刀就都慢慢地融化了，足足化了滿滿的一托巴，尊者隨後很享受地把它們喝了下去。

諸如此類的有關那若巴尊者的奇聞軼事，不勝枚舉。譬如有的時候，有人看到他騎著獅子，遊行在天空之中；又有的時候，他又顯示出廣大的神變。總而言之，那若巴尊者獲得了「大印」悉地成就，具有不可思議、無量無邊的殊勝功德。

——至尊岡波巴大師所作《帝洛、那若傳》竟

「乞士行」即比丘的乞食行，也就是《金剛經》裡所說的，佛陀帶著千二百五十眾入舍衛大城，「次第乞已，還至本處。飯食訖，收衣缽，洗足已，敷座而坐」。後面的內容也不用解釋了。

這就是整個傳記的內容，它是一個非常簡單的簡傳。其實還有更詳細的關於那若巴的傳記，衹是我們這一次使用的是最簡的簡傳。在瑪爾巴的傳記中有大量的關於那若巴尊者的故事，因爲瑪爾巴要到印度向那若巴尊者求法，所以他的傳記裡自然要講一些與那若巴有關的事蹟。故瑪爾巴的傳記中也包含著那若巴的傳記。

瑪爾巴一生去了三次印度，所用的時間加在一起是二十一年。第一次用了十二年，第二次是六年，第三次是三年。瑪爾巴第二次去印度待了幾年後，在他要回西藏的時候，那若巴尊者就告訴他還有一些重要口訣和奪捨法沒有傳給他，讓他再來一次印度跟自己學習。

瑪爾巴第三次去印度的時候，已經很大年齡了，頭髮都白了很多，也就是他已經成了老漢了，因此家里人都勸他不要去了。講到他第三次去印度，就要講他第三次去印度的緣起了。

在瑪爾巴第二次從印度回到西藏後不久，他就遇到了他的著名弟子密勒日巴（1052—1135）[①]。然後他就開始教化密勒日巴，爲了調密勒日巴的心，消密勒日巴的無明業火，他讓密勒日巴建了好幾個城堡：讓密勒日巴建第一個，剛建了一半瑪爾巴就要求徒弟拆掉；然後讓密勒日巴再建一個，還沒建成他又讓徒弟拆掉；然後再讓密勒日巴建一個，他又要求拆掉；最後密勒日巴建了第四個，他纔沒有讓徒弟拆掉。這個建拆、建拆的過程，整整花去了差不多七年的時間。也就是說，這七年瑪爾巴一直在家裡看著密勒日巴建城堡，他的職業就是折磨密勒日巴。他把密勒日巴折磨得差不多後才給這個徒弟傳了大法，並讓徒弟到一個山洞裡去修行。過了十一個月，瑪爾巴讓密勒日巴出關，並驗證了他的修行。《瑪爾巴譯師傳》載，有一天，一位空行母出現在密勒日巴的夢裡，告訴密勒日巴應該向自己的上師——瑪爾巴求一些空行母和奪捨法的法要。密勒日巴就將這個夢告訴了上師。瑪爾巴說：「我沒有空行母法和奪捨法，但是我離開我的上師——那若巴的時候，他說讓我再去一次印度，他還有一些重要口訣和奪捨法沒有傳給我。那今天空行母出現在你夢裡，讓你來跟我學，意思就是提醒我該去印度了。」那個時候瑪爾巴的家人都反對他再次去印度，說他已經很老了不能再去了。但是瑪爾巴說：「不行，我一定要遵照我上師的指示，我還是要去。」

因此，瑪爾巴就籌備了一些金子當盤纏，第三次到印度去求法。到了印度以後，他就向那若巴尊者的其他弟子打聽那若巴大師在哪兒，那些弟子很悲痛地告訴他：「上師在幾年前就圓寂了，我們也想見他，但是見不著了，他已經圓寂了。」他說：「不對啊，上師明明告訴我，讓我再來一次印度的。他不可能在我來之前就圓寂的，因爲這不符合聖人的教導與習慣。」就這樣，他一直堅信那若巴沒有圓寂。周圍的師兄弟們都勸他，說：「你這麼想念上師是值得肯定的，但是上師的確走了，是我們看著他火化的，他的確走了。他圓寂的時候拋下了這個法體，我們把他的法體架在火上一頓燒，就把他的法體燒成了灰，還燒出點舍利呢。我們把舍利都分了，你往哪兒找上師去？」但是，他就是堅信自己的上師沒死，他堅信：「上師既然讓我來，那他肯定沒死，我一定要找到我的上師。」就這樣他開始漫無目的地尋找。據說找了半年多，找了大半個印度，他連上師的影子也沒找到。但是他從來不灰心，他堅信上師沒死——他堅信這一點。

有一天，瑪爾巴感覺馬上就能找到上師了，就非常興奮，不知怎麼就跑到了一個山林裡。在那裡他遇見一位牧羊人，他給了牧羊人一些金子作爲報酬，問牧羊人是否見過那若巴。這位牧羊人就指著石頭上的一個腳印說：「你看這個腳印是不是你要找的人的印跡呢？」瑪爾巴一看，就是他上師的腳印，立馬就感動得大哭起來，終於要找到上師了。哭著哭著，他就靠在石頭上暈睡過去了。這半年多，他時常因爲找不到上師而悲痛地哭啼——哭一會兒找一會兒，哭一會兒找一會兒……像個瘋瘋癲癲的人一樣。所以此時他又累又餓，就像個乞丐一般。也不知道睡了多久，那若巴就坐在他旁邊把他推醒了，說：「起來，起來，我等你好久了，別睡了。」他一骨碌就爬起來說：「上師您去哪裡了？我找了您好久。」他說：「我知道，我就是爲了考驗考驗你，所以就遲一點讓你找到。」瑪爾巴說：「這一次你不走了吧？」那若巴說：「不走了。現在咱們到普拉哈利（那若巴在世的時候建了幾座寺廟，普拉哈利是他常住的一個寺廟）去。我上一次不是告訴你，還有很多法要沒傳給你嗎？現在咱們回寺廟去，我就傳給你。」

---

① 關於密勒日巴的出生年份，有不同說法：一是 1040—1123，出現在早期的藏文傳記裡，如桑傑堅讚所著的、劉立千譯的《米拉日巴傳》；二是 1052—1135，出現在張澄基譯的《密勒日巴尊者傳》《米拉日巴大師集》。因 1052—1135 這個時間點與瑪爾巴的活動年代更脗合，故更爲近現代學術界認可。

回到那個寺廟後，那裡的弟子們大吃一驚：上師回來了，瑪爾巴把上師給找回來了！然後那若巴就給瑪爾巴和其他一些弟子講法，帶著他們一起修行。幾年後，瑪爾巴就辭別上師返回西藏。他回西藏後，據說那若巴又消失了，不知道去哪裡了。事情是這樣的：有一天，大夥兒起來後，就來到上師那若巴的房間喊他吃飯，結果就發現上師不見了，然後他們各種找，但是再也沒找到那若巴上師了。這就叫「大遷轉身」。那若巴是真正的如來，他具備大遷轉身成就。當因緣契合的時候，他就可以直接顯現出來——所有的如來都能做到這一點。不僅那若巴能做到，帝洛巴也能做到——所有的如來都能做到。

後來，帝洛巴和那若巴又多次出現在他們的徒孫密勒日巴眼前。具體來說，就是密勒日巴在荒山野嶺的山洞中閉關的時候，在一些重要的環節上遇到了障礙就會祈請瑪爾巴、帝洛巴和那若巴這三位祖師。瑪爾巴經常出現，也就是他的上師經常出現；不僅瑪爾巴，那若巴和帝洛巴也經常如真人一樣出現。他們出現後就會陪著密勒日巴幾天，把一些重要的口訣教給他，然後一轉眼就消失了。

其實，這在西藏是一件非常常見的事情。所以大家一定要記住：聖人是不死的，聖人沒有死亡。當我們具備了很好的緣起，虔誠度夠了，清淨度夠了，證悟達到一定程度了，所有這些聖人都會如真人一般出現在我們面前。衹是時間上有短有長，最長的都能達好幾年，那若巴再一次出現在瑪爾巴面前時，他們就共同生活了好幾年——仍然像普通人那樣穿衣吃飯，和那若巴死之前一樣一樣的。所以，寺廟裡面的弟子們恍然之間覺得他們的上師那若巴又回來了，不僅回來了，而且永遠不會再走了。恍然之間他們覺得上師從來就沒有圓寂過，因爲上師就像圓寂之前那樣，該吃吃該喝喝，該教化弟子就教化弟子。一言以蔽之，和圓寂之前一樣。但是某一天早晨起來，弟子們發現上師又消失了。

大家一定要記住：沒有死亡，生命是不死的。一定要發願：「我一定要達到和那若巴一樣的狀態」。一定要發此心願，這叫「發菩提心」。

什麼叫「菩提心」？之前都跟你們解釋過，但是我發現你們還是沒有好好地做到。「菩提心」通俗地講就是發願：「我此生一定要成佛，一定要達到與那若巴和帝洛巴一樣的境界，而且是無條件地、沒有解釋地、沒有原因地一定要達到。無論付出多大的代價，無論讓我死多少次，無論讓我付出多少心血，我都在所不惜，絕不動搖，我一定要達到那種境界！」這就叫「發菩提心」。爲什麼我要發菩提心？因爲我深刻地明白：我衹有成佛了——像密勒日巴、那若巴、帝洛巴一樣成佛了，纔能完成自度圓滿和度人圓滿的使命，纔能幫助我所有的摯愛之人，給他們智慧和慈悲，帶他們走上解脫之路。如果不成佛，我就沒有能力把他們帶向解脫之道。所以，我如果真愛我的妻子和丈夫、真愛我的父母和孩子，就必須成佛。也就是說，即使不爲了我自己，僅僅是爲了讓父母獲得解脫、讓孩子獲得覺醒、讓我最愛的人和最愛我的人獲得生命覺醒，我也必須成佛——沒有原因，沒有解釋。這就叫「發菩提心」。

希望你們都能夠真切地發起菩提心來，因爲衹有真切地發起菩提心，你們纔能夠克服一切障礙。修行路上有無窮無盡的障礙，衹有一個辦法能夠克服這些障礙——真切地發起菩提心。衹有這個辦法，除此之外沒有任何辦法。如果沒有真切的菩提心，任何修行人都會有一萬個理由退出來，這是一定的——任何修行人都會有一萬個理由放棄、一萬個理由停滯不前、一萬個理由背道而馳。衹有一個理由能讓你們堅持到底，這個理由就叫「真切地發菩提心」。所以，希望大家都能真切地發起菩提心，以自度度人，以自覺覺他。退一步講，先不說普度眾生，咱們先把愛我們的人和我們愛的人引導到覺醒、解脫之路，那也功德無量了。

《帝洛、那若傳》原文

作者：祖師岡波巴
譯釋：智學法師（寶吉祥譯師）
轉自：《岡波巴大師全集》第一集《法會開示錄》

說明：智學法師漢譯註釋的《岡波巴大師全集》第一冊翻譯出版的同時，即被噶瑪噶舉十七世大寶法王噶瑪巴、直貢噶舉澈讚法王、竹巴噶舉竹欽法王等聯合推薦給漢語弟子。在此轉載漢譯本《岡波巴大師全集》相關內容已通過智學法師（寶吉祥譯師）授權，請諸網友、網站轉載時本著對法尊重、負責的態度，不要增刪，並註明出處。

於諸師長金剛持，
空行眾等作禮敬！
修傳大寶師長之，
括略功德今當說。

首先，我要對師長、金剛持佛，以及空行聖眾們，獻上我虔誠的稽首之禮！其後，我要概括地講一講實修傳承大寶上師們的各種殊勝的功德。

總體而言，大覺佛陀對於修行人所垂賜的法教，共有兩種不同的類型：

第一，轉「因」爲道用的「波羅密多乘」法教[①]。其中包括了吉拉吉•阿底峽尊者的傳承等等。

第二，轉「果」爲道用的「秘密金剛乘」法教。其中包括了吉祥具德那若巴的傳承等等。

基於上述原因，所以，在印度、西藏等地修習佛法的人們，也應該特別注重從這兩個傳承之中，尋求成佛的教導啊！

其中，從大的方面來說，對於顯密經續等法的演說者，這包括作爲佛法教敕者的大覺佛陀，以及作爲佛法解釋者們的和尚法師們，對於他們的功德事蹟，我們將會另行演說；而現在這個時候，我們廣大的修行者們，應該借助于思擇實修傳承師長們的功德事蹟，生起強烈的信心，從而，來虔誠恭敬地祈禱他們。

基於這種原因，拙僧我要對於修傳派師長們的高功懿（yì）德，作些令師長、令大家高興的闡述啊！

在大乘佛教當中，「續部的」教敕者們，乃是吉祥具德的大金剛持——他們是爲了調伏「境界清淨」的上根以及上上根人的需要，而（由不動法身）化現爲圓滿報身「金剛持」等身形，並借助於這樣的清淨境界，來作利生之事，教敕他們「秘密真言金剛乘法」的；在中、下根的有情面前，（則由圓滿報身）變現出釋迦牟尼佛等身形，隨機應化，並以各自適合他們根器的顯現，來成辦利樂有情的光輝事業，從而，教敕「性相」乘法[②]。

圓滿報身金剛持佛的「意化身」，就是我們眾所周知的「總攝一切」的金剛手菩薩。

有關這層道理，《桑布紮續》中，有偈亦云：

---

① 西藏佛教有「因乘」與「果乘」的區別，有點兒類似於東土「教下」與「宗門」的關係。前者是透過修習各種對治法門，積集二資糧經歷三大阿僧祇劫，漸次達到覺悟成佛的目的；而後者則是透過頓悟佛果的境界，直接契於本來面目，而覺悟成佛，《楞嚴經》上所謂「不歷僧祇獲法身」。（原文註釋一，個別字詞有改動）

② 「性相」乘法，其中包括上座部根本乘教法及大乘顯宗。（原文註釋二）

演大法者本是我，
法會之中講法我，
總攝一切亦爲我。

那「大法」的演說者，是我（金剛手）本人；在法會上進行開示的，也是我金剛手；而「總攝一切」者，還是我金剛手本人。

另外，在這位金剛持佛的意化身——金剛手菩薩的面前，直接聽學教法者，便是大聖帝洛巴。尊者誕生的地方，乃是中印度東方的薩霍爾（今孟加拉）。他具有說之不盡的無量功德，是個化身修行人。然而，大聖帝洛巴有時以他通常的樣子出現，有時又顯露出比丘的姿態；有時以他通常的樣子隻身出現，又有時以他通常的樣子，變化出百千萬之眾。無論大聖帝洛巴尊者以何面目出現在世人面前，但他都是「金剛手菩薩」不異的化身。大聖帝洛巴尊者自己也曾經作偈說：

獲不忘持那若巴，
十二年間依止我；
後世求法諸有情，
欲知我行那若有，
欲得證悟彼處求。

帝洛化身百千億，
釋迦能仁及龍樹，
其餘諸如提婆等，
我曾與彼共探討；
法性真實吾亦見。

那個已經獲得「不忘總持」的那若巴，曾經依止過我十二年，後代求法的那些有情眾生們，要知道，那若巴保存著有關我的經歷；如果希望獲得證悟，也要找他去求教才對。

我帝洛巴借助於千百億化身，曾經和釋迦牟尼佛、龍樹菩薩，以及提婆菩薩等等大德們，共同探討過法義的精要，同時，我也親見了法性的真實義趣。

（帝洛巴之略傳竟，以下爲那若巴的行誼事蹟。）

這位大聖帝洛巴的心傳弟子，便是那若巴尊者，他出生在中印度西方的吉祥那噶拉（現在的克什米爾）。

那若巴尊者首先學通了包括各種學問在內的「五明」，隨後便住在了一片尸陀林中，修持秘密真言教法的「勝樂金剛七字咒」。有一天黎明，空行母在他夢中授記說：「好孩子呀，你往東方去吧，在那裡有位叫『帝洛慧賢』[①]的大瑜伽士，你可以向他請求有關大印的教導。」

那若巴尊者連那個地方在哪裡也沒問，便徑直地朝東方走去了。途中，他見了出家人就打聽說：「您見過叫『帝洛巴』的大瑜伽士嗎？」

所有的出家人，都以略帶諷刺的口吻回答說：「你問的那個叫『帝洛巴』的所謂的大瑜伽士，我們從來沒有見過；但是，有一個叫做『帝洛巴』的叫花子，在這附近，卻到處都能見到他。」

① 「慧賢」是帝洛巴的真實法名，而「帝洛」則是「芝麻」之義，因爲帝洛巴曾示現爲榨芝麻工，故引爲其號。（原文註釋三）

在來到一座佛殿門邊的時候，那若巴大師看見了一位穿著極其破爛的瑜伽士——他身色黑紅，頭角崢嶸，高聲崴崴，左手抓著四五條活魚，右手拿著點燃的木柴，正在僧眾們聽經的地方，燒烤著那些可憐的魚兒！

那裡的出家人十分看不慣他的行爲，氣憤地呵斥道：「你在我們神聖的佛教講堂裡，竟然做得出這等混賬的事情來！」說著便舉起棍棒，打擊帝洛巴。

帝洛巴制止他們後，不慌不忙地問道：「你們不喜歡我這樣做嗎？」然後彈了個響指，輕輕說了聲「去吧！」話音未落，祇見那些被燒烤過的魚兒，竟然真的又活生生地從空中飛走了！

那若巴尊者看了以後，心中忖（cǔn）道：「真是神奇！這個人肯定是帝洛巴，肯定是！」

直到發生這種不可思議的情景，住在那個寺廟裡的出家人，這纔意識到眼前這個曾經被他們經常戲稱爲「叫花子帝洛巴」的人，原來是位不折不扣的大成就者！於是，他們就頂禮三次，右繞三匝，再再請求帝洛巴尊者的原諒。大聖帝洛巴，也接受了眾人的請求，原諒了他們。

看到眼前的一切，那若巴尊者心想：「這個人肯定是帝洛巴，沒有什麼好懷疑的了！」這樣想定之後，那若巴尊者對大聖帝洛巴頂禮三次，右繞了三匝，並將大聖的蓮足，放置在自己的頭頂之上，祈請說道：「我因授記而來，請您救我解脫輪迴啊！」

聽了這樣的禱告，大聖帝洛巴二話沒說，便離開了那個地方；那若巴尊者也跟在後面，毫不猶豫地追隨而去了。

（以下爲那若巴尊者，所經受的十二「大苦行」。）

苦行第一：

在兩人行經一片松林，向下走去的過程中，大聖帝洛巴轉過身來，突然將那若巴打翻在一個砂石洞中，並用一段竹棍，猛擊他的身體要害，那若巴尊者就這樣被莫名其妙地打個半死。

大聖帝洛巴祇是盯著他的面孔看了一眼，就想離開；這時，那若巴尊者雖然已經動彈不得了，但是，仍然堅請帝洛巴尊者留在附近；而大聖帝洛巴卻是二話沒說，扭身走掉了。

（那若巴尊者被單獨留在那個地方，心中經歷著萬般感慨，自不待言。）

就這樣苦熬了三夜，大聖帝洛巴才重新出現在他的面前，並且戲謔（xuè）地問道：「那若巴，怎麼樣，你感覺難受嗎？」

那若巴尊者有氣無力地回答說：「很難受啊，師父，我都快成死屍一般死掉了！」

在這種情形之下，大聖帝洛巴祇是在他的身上輕輕地揮了揮手，一切就又都恢復如常了。這時，大聖帝洛巴也給尊者取了一個新的名字——那若巴[①]。

苦行第二：

從此以後，照樣還是大聖帝洛巴走到哪裡，那若巴尊者便跟到哪裡。

一次，有位法主正在講法，出家眾們還在法席之中受教，尚未用齋。這時，大聖帝洛巴卻說：「那若巴，我已經餓得站不住了，你趕快去，在他們沒有開齋之前，先要些吃的來！」

那若巴尊者聽了之後，自然不敢怠慢，趕快照著去做。但是，那個寺廟的典座師父卻對他說：「還未供養僧眾之前，怎麼能夠先給你呢？」因爲尚未供養僧眾之前，不能先施與他人，這是各地佛教的規矩，所以，任他怎麼乞求，那位典座師父卻也怎麼樣也不肯給他。

---

① 「那若巴」的名字來源於這段歷史。在梵文中，「那」是疼痛、難受的意思，而「若」則是屍體的意思。因爲那若巴說「很難受啊，師父，我都快成屍體一般死掉了！」所以大聖帝洛巴，給那若巴尊者取名叫「那若巴」。（原文註釋四）

那若巴一看乞求不到，於是，就打起其它[①]的主意來了。他偷眼左右顧視著，準備伺機而動。趁典座師父沒有在意的時候，猛然舀了一托巴[②]齋飯，就想逃跑；可是，在那寺中的守衛，卻沒有就此罷手，而是提著棍棒，追了下來。

在這緊要的關頭，大聖帝洛巴祇用一種獨特的眼神，衝他們輕輕地瞥了一下，那些追趕的人們，便就都僵立在半路，動彈不得了。據說，等到那若巴尊者脫離了危險，大聖帝洛巴才解除了那些人的僵立的狀態。

苦行第三：

在那個地方供養上師之後，照樣還是大聖帝洛巴走到哪裡，那若巴尊者便跟到哪裡。

有一次，他們兩人一起爬到了佛殿屋頂的最高處。這時，大聖帝洛巴又考驗那若巴說：「如果真有不折不扣地按照師長的教敕（chì）去做的好弟子，他就該從這高處跳下去！」

聽了這樣的話，那若巴尊者心中盤算著：「這裡又沒有其他的弟子，看來，肯定是對我說的了。」想到這裡，那若巴尊者也就義無反顧地跳了下去，以至於兩條腿都摔斷了。帝洛巴上師祇到近前看了一眼，就又不管不問地走開了。

（那若巴尊者被獨自留在那裡，心中經歷萬般感慨，自不待言。）

就這樣苦熬了兩三夜，大聖帝洛巴尊者才又重新出現在他的面前，並且戲謔地問道：「那若巴，怎麼樣，你感覺難受嗎？」

那若巴尊者有氣無力地回答說：「很難受啊，師父，我都快成屍體一般死掉了！」

這時，大聖帝洛巴祇是衝他輕輕地揮了揮手，一切就又都恢復如常了。

苦行之四：

又有一次，正當他們師徒兩人結伴而行的時候，大聖帝洛巴卻用很多花朵結成了一個好看的花鬘，遞給那若巴尊者，並吩咐說道：「在岔路口的下面，會有兩個人護送著一位新娘走過來。在遇到那幾個人之後，你要對他們說『請把這束美麗的花飾，戴給新娘』。對於你的祝福，差使們會表現得非常高興，在他們向你饋贈禮物的時候，你不要去接，而要趁機去摸新娘的奶子！」

那若巴尊者聽了師父的囑託之後，當然不敢怠慢，於是，趕快照著去做了。對於尊者的戲弄，兩位差使惱羞成怒，於是，就把他高高地吊了起來。

在這樣的情形發生之後，大聖帝洛巴才又不慌不忙地輕輕走來，戲謔地問道：「那若巴，怎麼了，你又犯什麼錯兒？」

那若巴尊者毫無怨言地答道：「我是照著上師您老人家的意思去做的，這不，就被他們吊了起來，現在我都快要死掉了！」

大聖帝洛巴依舊祇是衝他輕輕地揮了揮手，一切就又都恢復如常了。

苦行第五：

又有一次，因陀菩提的妻子，想請大聖帝洛巴作爲耆供的主法者，於是就極爲殷重恭敬地祈禱說：「大家都在說您大聖帝洛巴慧賢尊者具有神通；如果真是這樣的話，那麼，就請您勞駕到我們的耆供聚會中來吧！」

---

① 依據《現代漢語詞典》（第7版）以及出版規範，無論是指代人或事物，一律使用「其他」，不再使用「其它」。此處是出於忠實原文之故，仍沿用「其它」一詞，除此之外，別的地方一律使用「其他」。

② 「托巴」是瑜伽行者常用的法器，梵文叫作「嘎巴拉」，即人的天靈蓋。使用這種法器，可使人時時憶起無常，並表「空樂」等。（原文註釋五）

大聖帝洛巴借助於神通的力量，收到了她的邀請後，別人多日的路程，他們在一夜之間，就趕到了那裡。那時，那若巴尊者也已經獲得了神通，於是，他們兩人就一起利用神通，進入了祈禱者的莊園之中，悄悄地躲在一座房屋的角落裡。

過了一陣子，有一個人突然發現了他們，於是就驚慌失措地大聲喊起來：「嗨——，房間角落裡藏著兩個叫花子！」

聽到他的喊叫，因陀菩提的妻子也想起之前的禱告，於是，就告訴大家說：「我先前曾經祈禱過大聖帝洛巴尊者到我們的蒼供聚會中來，因此，我想可能是他。」

他們經過詢問查證之後，於是，那些參加聚會的人，就在大聖帝洛巴的面前，作了廣大的蒼供、供養以及承事。（此則似乎無苦可言）

苦行第六：

從此以後，照樣還是大聖帝洛巴走到哪裡，那若巴尊者便跟到哪裡。

走累了，大聖帝洛巴就倒臥在一條大河岸邊，吩咐道：「那若巴，我肚子餓了，你去幫我討點吃的吧！」

那若巴尊者於是就越過大河，設法要回了一團米飯。這時，才突然發現在上師的臥處之上，躺著的竟然卻是一個比丘！那若巴尊者心想：「那個比丘肯定是上師化現！」於是，還照舊供養他食物。

萬萬沒想到的是，那變化的大聖帝洛巴，竟然勃然大怒，並大聲地呵斥道：「你這個壞蛋，豈有夜晚供養比丘之理[①]！」說完便狠狠地打了那若巴尊者的額頭，就裝著氣哼哼的樣子走開了。

那若巴尊者心中忖道：「這個能變化爲比丘的人，肯定是個了不起的大成就者！」於是，仍然跟在那人後面走。

大聖帝洛巴大師在一片茂密的林間，走了半截卻又倒轉了上來；重新走下去，又倒轉上來；又走下去，還是未能順利地通過。

那若巴尊者趕緊跑過去，詳細查看到底發生了什麼事情。這時才發現，橫在他們面前的，是一條一米來寬的水溝——這條水溝既難以跳過，又難以趟過，因爲水中長滿了吸血魔鬼般的水蛭！看到這種情況，那若巴尊者於是就毫不猶豫地向上師請求道：「由我躺在水溝之上，作爲人橋，您從上面走過，師父您看意下如何？」

帝洛巴上師答道：「祇要你願意，那當然是再好不過的了！」

於是，那若巴尊者就照著自己的想法去做了。但是，由於大聖帝洛巴故意走得非常緩慢，因而，耽擱了很長時間。等到大聖帝洛巴完全走過之後，那若巴尊者才勉強挺起身來，但由於尊者週身佈滿了水蛭，幾乎喝乾了他全部的血液，所以，那若巴尊者又重新無力地倒在岸邊，昏了過去。他又被孤孤單單地留在那兒，而大聖帝洛巴上師，也就又獨自悄悄地走開了。

（那若巴尊者被獨自留在那個地方，心中經歷了萬般感慨，自不待言。）

這樣過了三夜，帝洛巴上師才又重新出現在他的身邊；而尊者此時也略微清醒了過來。這時，大聖帝洛巴又戲謔地問道：「那若巴，怎麼樣，你感覺難受嗎？」

那若巴尊者答道：「很難受啊，師父，我都快成屍體一般死掉了！」

帝洛巴祇是衝他輕輕地揮了揮手，一切就都又恢復如常了。

苦行第七：

① 印度的出家眾，除病以外，一般都過午不食，南傳佛教保留了這種風格。（原文註釋六）

那若巴尊者與大聖帝洛巴兩人，在行經到一片尸陀林的時候，有一次，那若巴尊者化緣歸來，發現這次所討到的食物，味道真是美妙絕倫，似乎以前從來沒有嘗到過這樣的美味。尊者自己捨不得享用，心中忖道：「這麼好的東西，我必須全部供養給上師！」

大聖帝洛巴上師爲了圓滿那若巴尊者的資糧，也不斷地咂（zā）著舌頭，顯出十分受用的樣子；口中又不斷地讚歎道：「嗯，那若巴供養的飯菜，真是好吃！」

那若巴尊者聽了這話，自然是非常地高興，於是心中暗想：「我這師父很難侍（shì）候，以前無論供養什麼，也都沒見他這樣高興過；既然上師老人家十分偏好這種食物，我看還是設法再找點兒來！」

他把自己的想法告訴了上師，大聖帝洛巴答道：「祇要你願意，那當然再好不過了！」

他試圖從另外的地方找到同樣的食物，但是未能如願；按照印度的傳統，沒有一天兩次去同一個地方乞食的習慣。因此，那若巴尊者心中有點兒犯嘀咕，但還是壯著膽子去了。

他看到裝有同樣食物的容器，仍然放在原處，趁人不注意的時候，那若巴尊者端起那容器，就想溜掉。但萬萬沒有想到的是，自己不但被人發現，而且還被追上來的人抓住了。在這種情況下，他們氣急敗壞地把那若巴尊者高高地吊了起來，直到打得動彈不了，方纔罷手。

直到這種情形發生之後，大聖帝洛巴纔不慌不忙地輕輕走過來，戲謔地問道：「那若巴，怎麼了，你犯了什麼錯兒？」

那若巴毫無怨言地訴說了先前發生的事情。

帝洛巴又衝他輕輕地揮了揮手，一切也就又恢復如常了。

苦行第八：

據說又有一次，大聖帝洛巴把那若巴尊者領到了一片杳無人煙的廣袤荒原，並告誡他說：「那若巴，你在這荒原之上，到處去流浪吧！記住：不能吃，不能喝，更不能休息！」

由於這是出自上師帝洛巴之口，因而，那若巴尊者言聽計從，所以弄得筋疲力盡、骨瘦如柴，直到耗盡了最後的一絲力氣，倒在地上再也爬不起來了。

就在他瀕於死亡邊緣的時候，大聖帝洛巴才又不慌不忙地輕輕走過來了，並戲謔地問道：「那若巴，怎麼了，你犯了什麼錯兒？」

那若巴毫無怨言地說道：「我按照上師您的吩咐，依教行事，這不，就弄成這樣子了呀！」

帝洛巴又祇衝他輕輕地揮了揮手，一切就又恢復如常了。

苦行第九：

據說又有一次，大聖帝洛巴燃起了三大堆篝火，不緊不慢地說道：「有人敢坐在這中間嗎？」

那若巴尊者心中盤算著：「這裡又沒有其他的什麼人，看來，這話肯定是衝我說的了！」

想到這裡，於是就毫不猶豫地跳了進去，待在三堆烈焰中間，最後，以至於皮肉骨骼都被燒爛，弄得紅紅白白地翻露出來。

當他的阿賴耶識[①]都快要從心中逃逸而出的時候，大聖帝洛巴纔不緊不慢地輕輕走過來，衝他輕輕地揮了揮手，一切就恢復如常了。

苦行第十：

① 「阿賴耶識」又稱「藏識」，含藏一切種子故。在藏文中，「阿賴耶識」是「一切的基礎」之義，一切由此變現故。唯識家認爲它是「去後來先做主公」，有點兒像俗語裡「神識」的說法。（原文註釋七）

又有一次，大聖帝洛巴對那若巴尊者說：「你去把王后請來！」

那若巴依教奉行，去請王后。到了王后的住處，卻不由自主地抓起王后，就想請她過來。這時，王后身邊的僕從護衛，惱羞成怒、氣急敗壞，把他高高地吊了起來，打了個半死。

他心中虔誠地想道：「我這都是爲了上師啊！」當這樣的念頭剛剛生起的時候，一切就立即恢復如常了。

苦行十一：

據說又有一次，王后坐著轎子出現在兩人面前。大聖帝洛巴又慢條斯理地詢問道：「有人敢去把這個王后抓來嗎？」

那若巴尊者心想：「看來，這話肯定是對我說的了！」於是就勇敢地衝上去，抓起了王后，這次又被禦林衛士打得半死。

直到出現了這種情形，大聖帝洛巴纔不緊不慢地輕輕走來，衝他揮了揮手，一切也就恢復如常了。

苦行十二：

據說又有一次，某個大臣的妻子，坐著轎子出現在兩人面前。大聖帝洛巴又慢條斯理地詢問道：「有人敢把這個大臣的妻子抓來嗎？」

那若巴尊者心想：「看來，這話肯定是對我說的了！」於是就勇敢地衝了上去，抓住了那個大臣的妻子。沒想到這次的問題非常嚴重，要知道，狠毒的大臣護衛，竟然砍斷了他的四肢！那若巴尊者心想：「這次完了，恐怕再也不能恢復嘍！」

正當他絕望的時候，大聖帝洛巴又慢條斯理地輕輕走過來，問道：「那若巴，怎麼了，你犯了什麼錯兒？」

那若巴尊者依舊毫無怨言地回答道：「我按照上師您的吩咐，去抓了大臣的妻子，這不，就被他們砍斷了四肢！」

大聖帝洛巴聽了之後，就把他的四肢對在一起，衹是在上面輕輕地揮了揮手，一切就又恢復如常了。

大聖帝洛巴雖然想盡辦法，用十二大苦行苦苦折磨著他，但是，那若巴尊者對於上師的信心，據說卻從來沒有出現過一剎那的動搖啊！

那若巴尊者如此地依止了大聖帝洛巴十二年，經歷了十二大苦行之後，心想：「我已經承事師長多年，現在應該請求灌頂和教導了。」於是，他就用自己的鮮血作爲曼陀羅供，來向上師請求教導。

大聖帝洛巴垂教說：「我們這個具有了知能力的覺性，就是『真如本然之知』[①]。我帝洛巴再也沒有好教示的了。」除此之外，據說大聖帝洛巴就真的再也沒有垂示過其他什麼教導了。

又有一次，那若巴尊者禮拜右繞之後，重又誠摯地祈請道：「請師長慈悲地攝受我啊！」大聖帝洛巴前後凝視了一會兒，突然舉起脫掉的鞋子，猛然狠狠地朝那若巴尊者的眉間打去。遭受了這突如其來的重創，那若巴尊者頓時昏死了過去。

等他再次清醒過來的時候，萬萬沒有想到的是——秘密真言教法的四種續部的文辭和義理都已經如同秋後秸稈一般，滿滿地堆在他的心中了。特別是有關「短阿字」教導[②]，據說在直觀的「現量境」中，也已經直接地垂賜給那若巴尊者了。

---

① 這是果乘的觀點，類似「煩惱即菩提」的道理，又如「幽幽翠竹無非般若，鬱鬱黃花無非法身」的說法。（原文註釋八）
② 這裡應該是短「阿」字「猛母火」（也有稱「拙火」）的修法。（原文註釋九）

在這之後，那若巴尊者心中暗忖道：「對於大聖帝洛巴上師，我也做了些承事；而上師呢，也非常地照顧我，並給我垂賜了極大的加持，現在，我看我應該成辦一些利樂眾生的事情了。」

他這樣考慮著，就向其他的地方走去了。但是，轉念又一盤算：「不對，我這是怎麼啦！放著擁有說通與宗通兩種教授的大寶上師，爲何我不去請教些有關實修方面的疑難問題呢？」這樣想著，於是，就又重新返回到上師的身邊討教。

大聖帝洛巴在「托巴」之中倒入了「囊囊郎巴榮巴」[①]，並插入一根人的肋骨做成的湯匙，遞給他說：「那若巴，你把這些東西吃下去吧，你會因此而懂得其中的奧義的！」

那若巴尊者言聽計從，吃了之後，發現從來沒有享受過這樣的美食，可以說是具足百味兒！

對於這件事情，那若巴尊者感悟很深，他心中忖道：「托巴中的大香，以及人的肋骨做成的湯匙，在一般人看來，都是屬於極其不淨的東西，但是，經過師長的加持之後，卻異乎尋常地變得十分美妙可口；同樣道理，如果未曾修法，就像不淨之物一樣；從這裡可以看出，上師是在暗示我好好地實修呀！」

正當那若巴尊者這樣思索的時候，大聖帝洛巴借助於他心通，照見了他的想法，於是讚歎地說道：「好孩子，正像你理解的那樣呀！」

那若巴尊者對於法義得到了究竟的理解之後，於是就拜別了師父。

在他游化的途中，當那若巴尊者來到一座大城市的時候，不知怎的，大家都爭相傳頌著說「這裡有個很好的瑜伽士」，並供養了他很多的東西，其中，也有滿滿的一盆珍珠。

那若巴尊者自然是十分高興，於是就又重新向上師的身邊走了回去。途中，他心中有些得意，暗自地想著：「上師對於我來說真的是恩德很大，但是，我對上師的承事，可也不小呀！」

大聖帝洛巴再次以他心通，照見了那若巴尊者的想法，皺皺眉忖道：「這個那若巴啊，依然不是一個好的瑜伽士！」爲了折服那若巴尊者的貢高我慢，大聖帝洛巴高聳巍峨地坐在一方寬廣高大、流光溢彩的珍珠寶座之上。

尊者看了之後，羞愧難當，心說：「上師帝洛巴的聖意寶藏之中所擁有的，何止這些！像我的這點小玩意兒，又有什麼可稀奇的呢？」想到這裡，他就把那些珍珠，毫無貪戀地灑向上師壇城，又重新返回了原來的路途。

在從帝洛巴上師身邊走向目的地的過程中，又經過了一座城市。這座城市中的市民，大多都以打鐵爲生。

那天晚上，那若巴尊者就睡在這座城中，清晨早早地起床之後，就作起各種修法的善行來了。不久，值班的小鐵匠也看到天色已亮，於是就招呼大家起來打鐵。

又過了不久，所有的鐵匠們就都叮叮噹噹地打起鐵來了；在這種情形之下，那若巴尊者再也不能很好地修持了，於是就生起了瞋恚（huì）的心態。但是，他畢竟是位佛教的智者，所以，反覆不斷地在心中探尋著：「這種攪擾人心的瞋恚狀態，到底是由誰造成的呢？」想來想去，還是認定是自己造成的。就在那當下，據說他就斬斷了瞋恚的根本，認識了無明，並將「無明」認知爲無生；同時也懂得了，能夠「將無明認知爲無生」也是上師的恩德。據說，就在那個時候，他也確[②]斷了諸法的根本。

① 是指「大香」，即成就者的大便。（原文註釋十）
② 「確斷」應爲「切斷」。

後來，他又回到了吉祥那爛陀寺。按照印度的傳統，一座寺廟需要四位守門的班智達[①]。當時，寺廟東門的守門大學者是語自在稱，南門的是隱蔽智慧生處，西門的是然那嘎（gǎ）拉欣迪，唯獨北門尚缺一位守門智者。

於是，國王就請求那若巴來擔任這個職位。那若巴尊者心裡盤算著：「上師是曾吩咐我說『不要擔任守護四門的阿闍（shé）黎班智達』，但是，這次事非尋常，因此，我就算擔任了，恐怕沒有什麼大不了的。」這樣想著，於是就答應了國王的請求。國王頂戴了他的蓮足；尊者也規模隆重地成辦了賜給國王灌頂和傳法，這兩個方面的事業。

後來有一次，一位外道學者來北門挑釁佛法，辯論宗派義理。那若巴尊者第一天沒能戰勝他，外道似乎顯得技高一籌。

正當佛教的出家眾們，擔心會失掉這座寺廟的時候，当天晚上，那若巴尊者重又殷重地祈祷了大圣帝洛巴，不久，大圣帝洛巴就出现在他的面前。于是，他就埋怨着帝洛巴说：“上师啊，昨天辩论的时候，您也不肯帮助我，有点儿太不慈悲了吧！”看着他一脸沮丧的样子，大圣帝洛巴听後哈哈大笑，说道：“什么？昨天我一直都在你的身边呀！不是我不慈悲，这是你违背上师誓言的报应啊！记住：你下次迎战他时，先冲他手结期克印，然後再作辩論。」

第二天，在辯論會上，那若巴尊者手結期克印，指向外道；所有外道就都立刻變得哆哩哆嗦，心意再也不能集中了。這樣，據說那若巴尊者擊敗了很多外道，內道的佛教徒們，重又挽回了頹勢，大獲全勝。

另外又有一次，在北門附近死了一頭大象。那大象體態極其龐大，大家都爭相傳說著，如果這頭龐然大物的屍體，繼續留在那裡沒人掩埋，那麼，整個的北方，便都會爆發瘟疫。因而，有此擔心的人，就都終日陷入了一片惶惶不安的焦慮之中了。

那若巴看到這種情形，爲瞭解除大家的煩惱，於是就安排說道：「在離村落適當距離的地方，挖一個能夠容得下這頭象屍的大坑吧！」一切都被準備妥當之後，那若巴尊者就在那裡修起了「心風奪捨」[②]這個法門，從而，得以進入大象的身體，把它送入屍坑；就又回到了自己原來的身中了。

另外又有一次，那若巴尊者在沐浴的時候，就把「阿紮那護輪」從身上摘了下來，放在了一邊；萬沒有想到的是，一不小心就被一隻烏鴉給叼起飛走了。那若巴尊者於是就手結期克印，指向烏鴉，並以一種獨特的眼神姿態，凝視著它；這樣，那烏鴉就變得週身僵直，動彈不得，而從半空摔了下來。

以上所講述的這些，應該可以算作是那若巴尊者，獲得了成就事業能力的標誌了。

後來，那若巴尊者又深入到密林深處的布哈黎蘭若，繼續靜修了十二年，並獲得「持明禁行」[③]的能力。

有一次，阿闍黎欣迪巴和徒眾們一起做完了薈供之後，一位弟子將「多瑪」[④]送出門外，準備倒掉。不經意間，卻突然發現放置「多瑪」的檯子上，有一個小小的裸體瑜伽士。那位弟子被這突如其來的現象嚇呆了，趕快飛跑回房中，告訴大家發生了這種稀奇古怪的事情。阿闍黎欣迪巴告訴他說：「別慌，我去看看。」回來之後，他告訴大家說：「奧，原來是那若巴大師。」

---

① 班智達，即是博學的智者。（原文註釋十一）
② 「心風奪捨」，是早期「那若六法」中的一種，瑜伽行者將自己的神識，遷入別人或別的動物中的一種修法。（原文註釋十三）
③ 密宗常用一些極端的方法調伏自己的身心，稱爲「調伏禁行」。（原文註釋十四）
④ 即供養本尊或護法用的神饈，又稱爲「食子」。（原文註釋十五）

徒眾們又問：「那麼，他來這裡幹什麼？」阿闍黎欣迪（巴）自嘲般地回復說：「他可能是在暗示我『像你這樣轉動耆供輪的人應該由像我這樣的瑜伽士來擔任才對呀！』」

據說又有一次，一位精通「五明」的大班智達，正與一幫徒眾坐在某處，這時，那若巴尊者也與一班弟子走來，並坐在了那裡。

於是，那位班智達就向那若巴尊者請求教導。尊者就笑著回答道：「你是個大學問家，而我也算是個實修者，有句名言說得好『真正的實修者，應該向學問家們傳授些教授』，由此可見，我是該向你講點兒什麼纔對。」那位精通學問的大班智達，自然是歡喜雀躍，心中洋溢著不盡的興奮。黃昏的時候，並有神秘的悠揚笛聲傳來。夜晚，這位班智達在夢中還夢到自己在做多瑪呢。

可是，等到清晨一覺醒來，那若巴尊者已經不知去向了。於是，他向那若巴尊者祈禱詢問道：「大師啊！您到底是去哪裡呀？！」在他殷切地禱告之後，尊者卻重新出現在他的面前，回答說：「奧，我的上師來到了某個地方，因此，我要前往拜訪他。」說完就又走開了。

據說又有一次，那若巴尊者托著托巴在修「乞士行」，因爲師父告訴他「無論遇到什麼人，都要行乞！」基於這種原因，所以，當他遇到一幫強盜的時候，依舊向他們乞討。那幫強盜們，於是就把他們搶劫用的利刃，插在尊者的托巴之中，尊者不慌不忙，衹是輕輕地晃了晃，那些鋼刀就都慢慢地融化了，足足化了滿滿的一托巴，尊者隨後很享受地把它們喝了下去。

諸如此類的有關那若巴尊者的奇聞軼事，不勝枚舉。譬如有的時候，有人看到他騎著獅子，遊行在天空之中；又有的時候，他又顯示出廣大的神變。總而言之，那若巴尊者獲得了「大印」悉地成就，具有不可思議、無量無邊的殊勝功德。

——至尊岡波巴大師所作《帝洛、那若傳》竟